

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

На правах рукопису

Колесніченко Олександр Сергійович

УДК 159.9 – 057.589.6

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Спеціальність 19.00.09 —
«Психологія діяльності в особливих умовах»

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:

Перелигіна Ліна Анатоліївна,
доктор біологічних наук, професор

Харків – 2011

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	11
1.1. Сучасний стан розробки проблеми психологічної готовності до професійної діяльності	11
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності працівників МНС України в екстремальних ситуаціях	30
1.3. Структурно-функціональні компоненти психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях	42
Висновки до розділу 1	56
РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МНС ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА МЕТОДИ ЇЇ ДОСЛІДЖЕННЯ	59
2.1. Організація роботи та методи емпіричного дослідження	59
2.2. Психологічна характеристика критеріїв та рівнів оцінки психологічної готовності працівників МНС України	76
2.3. Експертна оцінка рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності працівників МНС України	92
Висновки до розділу 2	98
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИРАЖЕНОСТІ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ	100
3.1. Дослідження мотиваційної компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах	100
3.2. Дослідження типологічного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах	113

3.3. Дослідження вольового компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах	116
3.4. Дослідження когнітивної сфери пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах	120
3.5. Дослідження регуляторної сфери пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах	126
Висновки до розділу 3	134
РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ У ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	137
4.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, щодо розвитку регуляторного та мотиваційного компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України	137
4.2. Вплив соціально-психологічного тренінгу на динаміку мотиваційного компоненту психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності	140
4.3. Вплив соціально-психологічного тренінгу на динаміку регуляторного компоненту психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності	145
4.4. Психологічні чинники, що визначають ефективність формування психологічної готовності пожежників-рятувальників МНС України	148
4.5. Практичні рекомендації щодо формування та підтримки психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України	152
Висновки до розділу 4	165
ВИСНОВКИ	168
ДОДАТКИ	171
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	209

ВСТУП

Актуальність дослідження. Політичні й економічні перетворення в нашому суспільстві відбуваються на тлі складних і суперечливих соціальних, природних, техногенних, екологічних, інформаційних процесів, що характеризуються непередбачуваністю розвитку ситуації, протиріччями застосування відповідних сил і засобів задля попередження та ліквідації негативних наслідків й існуючою нормативною базою їх використання.

Особливості історичного розвитку нашої країни зумовили зміни у статусі Міністерства надзвичайних ситуацій України, характері службово-бойової діяльності підрозділів, частин, аварійно-рятувальних і пошуково-рятувальних формувань, вимогах до процесу підготовки фахівців, здатних захистити інтереси людини, суспільства і держави. Якість виконання цих завдань багато в чому залежить від рівня психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Професійна діяльність працівників МНС характеризується тривалим впливом значної кількості стресогенних психотравмуючих чинників, наявністю постійної загрози для життя, високою ймовірністю загибелі, отримання травм. Це визначає високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості, але й до психологічних якостей особистості, які зумовлюють психологічну готовність до професійної діяльності.

Проблема психологічної готовності працівників МНС є професійно значущою, тому що від неї залежить не тільки ефективність службової діяльності, але й їхня особистісна безпека.

У зв'язку з цим, актуальність дисертаційного дослідження зумовлена:

- зростаючими вимогами держави й суспільства щодо ефективності діяльності органів та підрозділів цивільного захисту у справі запобігання надзвичайним ситуаціям та ліквідації їх наслідків;
- екстремальним характером професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, що зумовлює високий

рівень фізичної та психічної недієздатності, травматизму та смертності серед особового складу;

- недостатньою кількістю теоретичних і практичних досліджень проблеми формування психологічної готовності працівників МНС до діяльності в екстремальних умовах;

- необхідністю вдосконалення діяльності служби психологічного забезпечення МНС України, насамперед у контексті здійснення професійного психологічного відбору персоналу та психологічного супроводження його діяльності.

Проблема психологічної готовності до професійної діяльності привертала увагу багатьох учених (Л. Гапоненко, М. Д'яченко, Л. Кандибович, Г. Костюк, М. Левітов, Л. Нерсесян, О. Тімченко, М. Томчук, І. Чорна та ін.).

Останнім часом проведено ряд досліджень, присвячених аналізу психологічної готовності до різних видів діяльності, зокрема педагогічної (В. Бочелюк, П. Горностай, О. Іванова, В. Мачуський, О. Федик, М. Хромова та ін.), управлінської (Л. Карамушка, О. Щотка та ін.), діяльності психолога (М. Багашов, Л. Долинська, О. Шипилова та ін.), діяльності робітників ОВС (О. Бойко, М. Логачов, В. Медведєв, О. Тімченко, С. Яковенко та ін.), діяльності військовослужбовців (О. Блінов, Д. Грищенко, Л. Матохнюк, В. Молотай, М. Томчук).

Дослідження свідчать, що психологічна готовність до конкретної професійної діяльності має специфічні змістові та структурні особливості. Однак у прямій постановці проблема оцінки та прогнозу психологічної готовності працівників МНС до діяльності в екстремальних умовах ще не була предметом самостійного наукового дослідження і вимагає розробки адекватних умов та засобів покращання процесу її формування.

Таким чином, актуальність проблеми та її недостатня розробленість у сучасній вітчизняній психології і зумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету цивільного захисту України й пов'язана з реалізацією Загальнодержавної цільової програми розвитку цивільного захисту на 2009–2013 роки, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2008 р. № 1156-р.

Матеріали дослідження використано при опрацюванні науково-дослідної роботи «Розробка рекомендацій щодо психологічного забезпечення проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків руйнування житлових будівель» (РК № 0107U003095).

Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Національного університету цивільного захисту України (протокол № 7 від 25.12.2008 року) та узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук АПН України (протокол № 8 від 30.11.2010 року).

Об'єкт дослідження — психологічна готовність особистості.

Предмет дослідження — особливості психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності.

Мета дослідження — на основі узагальнення теоретичних підходів та проведеного емпіричного дослідження проблеми психологічної готовності до діяльності визначити зміст, структуру та рівень психологічної готовності працівників МНС до діяльності в екстремальних умовах і розробити програму її формування.

Гіпотеза дослідження. В основу дослідження покладено припущення про те, що психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях є комплексним психологічним утворенням особистості, єдністю таких взаємопов'язаних компонентів як мотиваційний, типологічний, вольовий, регуляторний і когнітивний. Максимальне врахування особливостей професійної діяльності, яке проходить в екстремальних умовах, та запровадження спеціальної

комплексної програми з використанням активних соціально-психологічних методів сприятиме формуванню високого рівня психологічної готовності працівників МНС до професійної діяльності.

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

- здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності до професійної діяльності та визначити психологічні зміст діяльності працівників МНС України;
- визначити структуру і зміст психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах;
- дослідити особливості, критерії та динаміку рівня сформованості психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності;
- розробити та апробувати програму формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах.

Методи дослідження. Для розв'язання сформульованих у дослідженні завдань та перевірки гіпотези було застосовано комплекс методів: *теоретичного* (аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних) та *емпіричного характеру* (бесіда, спостереження, анкетування та експертна оцінка визначення рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності, психодіагностичне обстеження); *статистичні методи для обробки даних* (отримані дані оброблено за допомогою статистичної програми «Statistica 6.0» та пакета Microsoft Excel).

Психодіагностичне обстеження включало такий комплекс психодіагностичних методик:

- для дослідження мотиваційного компонента психологічної готовності — методика вивчення «Професійної мотивації рятувальників» Ю. Безсонової, яка спрямована на оцінку ступеня вираженості основних професійних мотивів, сукупності професійних цілей діяльності, конкретних

способів та умінь їх досягнення; методики Т. Елерса «Діагностика мотивації прагнення до успіху» і «Діагностика мотивації уникнення невдач»;

- для дослідження вольового компонента — методика дослідження «Вольової саморегуляції» М. Корольчука, яка дозволила визначити величину індексу вольової саморегуляції;

- для дослідження регуляторного компонента — опитувальник ССП-98 (стиль саморегуляції поведінки) В. Моросанової; методика «Дослідження тривожності» Ч. Д. Спілберга;

- для дослідження когнітивного компонента — методика «Оперативна пам'ять» Г. Хілової; методика «Відшукування з переключенням» Шульте; методика «КОТ» є адаптацією тесту Вандерліка, визначає інтегральний показник загального рівня інтелектуального розвитку та здатності до навчання;

- для дослідження типологічного компонента — опитувальник В. Баранова «Діагностики схильності до зривів у стресовій ситуації».

Наукова новизна та теоретична значущість полягають в тому, що:

- *вперше* у вітчизняній психологічній науці здійснено інтегроване вивчення психологічної готовності працівників МНС до діяльності в екстремальних умовах, розкрито її зміст і структуру; визначено критерії та динаміку рівнів сформованості психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності;

- *удосконалено* діагностичний комплекс методів і методику дослідження рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності працівників МНС до професійної діяльності;

- *набули подальшого розвитку* зміст і структура концептуальних положень, які поглиблюють розуміння сутності психологічної готовності особистості до професійної діяльності в системі фахової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів. Обґрунтований і апробований у дисертаційному дослідженні психодіагностичний інструментарій та комплексна програма формування психологічної

готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах можуть бути використані у процесі професійної підготовки працівників МНС, у практиці роботи психологічних служб, у психологічному супроводі персоналу МНС при виконанні завдань за призначенням.

Впровадження результатів дослідження здійснено: в систему психологічного забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів ГУ МНС України в Автономній Республіці Крим (акт впровадження № 31/195 від 26.01.2011 р.), у систему оцінки службової діяльності та при проведенні професійного психологічного відбору кандидатів на службу в пожежно-рятувальні підрозділи в ГУ МНС України в Донецькій області (акт впровадження № 75/767 від 26.01.2011 р.), у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців у Національному університеті цивільного захисту України (акт впровадження № 21/275 від 11.01.2011 р.).

Особистий внесок автора. У статті «Роль установки у формуванні психологічної готовності до дій в екстремальних умовах» написаної у співавторстві з Л. Перелігіною, автором проаналізовано особливості структури психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

У роботі «Психологічні особливості поведінки людей в екстремальних умовах та дії працівників МНС по наданню допомоги психічно постраждалим» написаної у співавторстві з А. Побідашем, М. Хворостом, автором обґрунтовані психопрофілактичні заходи, спрямовані на розвиток у працівників МНС професійно-важливих якостей та психологічної готовності надавати допомогу людям, постраждалим від надзвичайних ситуацій.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, результати роботи та матеріали проведених досліджень розглядалися на засіданнях кафедр загальної і прикладної психології, лабораторії екстремальної та кризової психології, науково-практичних семінарах Національного університету цивільного захисту України (2008–2011 рр.). Результати дослідження доповідалися на науково-технічній конференції

«Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України» (м. Харків, 2006, 2008 рр.); на XI науково-практичній конференції «Запобігти, врятувати, допомогти» (м. Харків, 2007 р.); науково-практичній конференції «Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології» (м. Харків, 2007, 2010 рр.); на II Всеармійській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах» (м. Київ, 2009 р.); на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічна безпека особового складу силових структур та персоналу екстремальних професій» (м. Харків, 2009 р.); на Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретико-методологічні проблеми психологічного супроводу професійної діяльності» (м. Одеса, 2009 р.); на Міжнародній науково-практичній конференції «Теорія та практика ліквідації надзвичайних ситуацій» (м. Черкаси, 2009 р.); на науково-практичній конференції «Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності» (м. Харків, 2009 р.); на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах» (м. Київ, 2009 р.).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження викладено в 15 публікаціях, 7 з яких — статті у фахових наукових виданнях із психології, 8 — тези доповідей на наукових конференціях.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Аналіз проблеми психологічної готовності працівників МНС України до дій в екстремальних ситуаціях 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 МНС та специфіку формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях.

1.1. Сучасний стан розробки проблеми психологічної готовності до професійної діяльності

Аналіз науково-психологічної літератури з проблеми дослідження показав, що питання **готовності** людини до діяльності є вельми актуальним. Готовність, у першу чергу, визначається через самоусвідомлення себе як професіонала діяльності [49; 54; 76; 86; 116; 137; 164; 184; 194; 215; 209], якою він захоплений, а саме, якщо ми говоримо про працівників МНС України – безпосередньо до діяльності в екстремальних ситуаціях. У сучасних психологічних словниках готовність до діяльності визначають як – «стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, які забезпечують ефективне виконання визначених дій» [24, 432]. Конкретний стан готовності до дій визначається сполученням факторів, що характеризують різні рівні готовності: фізичну підготовленість, необхідну нейродинамічну

забезпеченість дій, психологічні умови. Зазлежно від умов виконання діяльності, провідною може стати одна з них.

Наукова розробленість питання психологічної готовності у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі дає підстави стверджувати, що ця проблема має свою передісторію розвитку. Об'єктом дослідження вона стала ще з середини ХХ століття у зв'язку з підвищенням вимог до психологічних характеристик здійснюваної людиною діяльності, пошуком умов оптимізації та підвищення її успішності. У подальшому найбільш значний вклад у дослідження проблеми психологічної готовності, як у загальнотеоретичному, так і в прикладному плані, внесли відомі вчені [7; 13; 24; 41; 57; 82; 89; 120; 130; 153; 163; 188; 189; 190; 191; 190].

Різноманіття наукових підходів до вивчення психологічної готовності дозволяє розглянути проблему з різних позицій (див. табл. 1.1).

Так, Г. Гагаєва [20] вбачає в психологічній готовності «емоційний стан», що характеризується оптимальним рівнем працездатності. В. Пушкін і Л. Нерсесян [163] розуміють готовність до екстреної дії як «пильність».

На думку А. Деркача [50] психологічну готовність необхідно розглядати як основу не лише здійснення діяльності, але і її вдосконалення.

В. Моляко та М. Смульсон [147; 148; 149] говорять про те, що готовність до праці є складним особистісним утворенням, своєрідною багаторівневою та багатоплановою системою якостей і властивостей, які у своїй сукупності дозволяють певному суб'єкту більш або менш успішно виконувати конкретну діяльність.

В. Алатогорцев [7] підкреслює важливість психологічної готовності з позиції своєчасного ухвалення оптимальних рішень у конкретній ситуації.

Н. Наєнко [156] в професійно-психологічній готовності відособляє готовність до дій в екстремальних ситуаціях і виділяє, як її показник, наявність у суб'єкта образу структури дії, особливий функціональний і психологічний стан, спрямованість свідомості на виконання необхідної дії.

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз наукових підходів до визначення сутності психологічної готовності до професійної діяльності

Змістовна характеристика	Функції	Підходи	Автори
Психічний стан особистості, що проявляється в активному-позитивному відношенні до професії, в сформованій професійній самосвідомості та внутрішній налаштованості на певну поведінку при виконанні професійних завдань та проявляється як потенційна якість особистості.	Зумовлює формування стану змобілізованості психіки, здатність приймати самостійні рішення при виникненні складних професійних задач, оцінювати свої можливості в їх співвідношенні до майбутніх труднощів і досягнення певних результатів, передавати свої знання іншим.	Функціональний	А. Деркач [50], О. Єлісеєв, В. Желанова, О. Ліненко, С. Мусатов, С. Николаєнко, Т. Іванова [81], В. Попов, П. Рябцев, Ю. Самарін, Ю. Сосновікова, А. Смирнов [46], О. Ухтомський [153], М. Томчук [218], О. Юдіна
Комплекс взаємопов'язаних та взаємозумовлених психологічних якостей	Забезпечує підвищення рівня виконання певної діяльності.	Особистісний	Л. Карамушка [134], О. Філь [134]
Сукупність психологічних утворень, уявлень і понять, способів мислення і вміння, спонукання, якостей особистості	Забезпечує здатність до здійснення професійної діяльності	Особистісний	Д. Войтюк [38], А. Штейнцмен
Стійка характеристика особистості, що виступає як суттєва та істотна передумова цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності	Допомагає людині успішно виконувати свої професійні обов'язки, використовуючи знання, досвід, особистісні якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати свій спосіб дій при появі непередбачених ситуацій	Особистісний	А. Ганюшкин [134], О. Краснорядцева, С. Максименко [215], Л. Матохнюк [137], А. Мощенко, Б. Паригін
Відносно усталена та специфічна для конкретного виду діяльності динамічна сукупність диспозицій особистості	Зумовлює досягнення адекватного вимогам діяльності визначення рівня і якості результату, реалізуючи суб'єкт - суб'єктні відносини	Особистісний	С. Савицька, О. Хрущ-Ріпська [240], Р. Санжаєва [201]
Цілеспрямований вияв особистості, який включає систему професійних теоретичних знань, практичних навиків та вмінь, потреб, мотивів, досвіду, психологічних якостей, фізіологічних функцій і психічних процесів	Забезпечує успішне виконання професійної діяльності та дозволяє вдало включатися в діяльність і виконувати її оптимальним, для даної діяльності і даної особистості чином на рівні сучасних вимог науки і техніки	Особистісно-функціональний	Л. Ахтарієва, П. Горностай [46], О. Корабліна, С. Кучеренко [119], Н. Кузьміна [118], С.Равікович [192], В. Синявський [203], А. Тарновська [39]

О. Дашкевич, С. Оя, О. Чернікова [43] поняття «готовність» розглядають в обмеженому аспекті розвитку передстартового стану спортсмена, а Р. Гаспарян та М. Мазмазян [42] вивчають, як готовності до діяльності.

На думку М. Д'яченко, психологічна готовність «це виборча, прогнозуюча активність на стадії підготовки, що надихає організм, особистість на майбутню діяльність «...» є результат діяльності і, як така включається в загальний потік «...» дій, «...» активnodіючий стан особистості, що відбиває зміст задачі й умови майбутнього її виконання» [56, 94]. Автор робить висновок про те, що виникнення психологічної готовності визначається розумінням майбутньої задачі, усвідомленням відповідальності, і виділяє тривалу та ситуативну готовність. Важливим моментом є виділення автором соціально-психологічних аспектів цього стану, а також необхідність його системно-генетичного та динамічного аналізу.

М. Левітов і А. Пуні [124; 188; 189; 190; 191] психологічну готовність розглядали, перш за все, як «стан», інколи навіть як «фон», на якому проходять психічні процеси.

З поглибленням вивчення психологічної готовності у військовій психології, психології праці, спорту сформувалося два підходи до її розуміння. За першим, вона трактується як особистісна характеристика [41; 188]. У другому підході [42; 124; 163] акценти робляться на вивченні функціональних станів психіки людини, якими супроводжується феномен готовності. Кожний із зазначених підходів утворює функціональну єдність і розглядається як тривала (характеристика особистості) і тимчасова (психічний стан) форми психологічної готовності [124; 55; 56]. Під тривалою формою розуміється система професійних якостей, необхідних для успішної діяльності. Завдання тимчасової готовності полягає в забезпеченні можливості ефективних дій шляхом актуалізації тривалої готовності відповідно до конкретних умов ситуації.

О. Мощенко, розглядаючи зазначену проблему відзначає, що у випадку, коли «психологічна готовність продовжується тривалий час (навчальна, службова, суспільна, трудова, спортивна діяльність) вона вимагає широкої та глибокої активізації психіки». І далі – «у даному випадку мова йдеться про єдність тимчасової (ситуативної) і тривалої (стійкої) психологічної готовності суворовців» [201, 214]. Така точка зору відбиває погляд автора на стан психологічної готовності, як на комплексний стан і є деяким розвитком попередньої позиції. На думку цього автора, для становлення психологічної готовності характерна тенденція переходу від вузької тимчасової сфери дії готовності до більш широкої, розуміючи під цим розширений психологічний зміст реальної готовності.

Проведений аналіз показує, що погляди різних авторів [30; 32; 43; 57; 77; 118; 119; 131; 138; 148] на проблему готовності досить суперечливі та, що перспективний підхід у характеристиці готовності до діяльності як багатомірній, багатокомпонентній системі ще не знайшов достатнього поширення й у цьому напрямку доцільне продовження досліджень.

У сучасній науці психологічна готовність розглядається як істотна передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Завдяки аналізу наукової психологічної літератури можна стверджувати про існування *двох основних підходів* до визначення змісту та структури психологічної готовності: *функціонального та особистісного* [62; 81; 121; 122].

В межах **функціонального підходу** психологічна готовність трактується як певний стан психічних функцій, що забезпечує високий рівень досягнень під час виконання того чи іншого виду діяльності. Функціональний підхід передбачає вивчення психологічної готовності, як певного стану особистості: як психологічної умови успішного виконання діяльності; як вибірково-усвідомленої активності, яка спонукає особистість до діяльності; як психологічної установки, що функціонує на тлі загальної

активності особистості; як стан, що передує усвідомленій поведінці [76; 81; 124; 146; 155; 163; 188; 192; 208; 222].

Така точка зору, заснована лише на зв'язку стану психологічної готовності з окремими психічними процесами, недостатньо повно, на наш погляд, характеризує готовність людини до діяльності, не дає всебічного уявлення про неї. Формування психологічної готовності при цьому повинно скеровуватися лише на розвиток окремих психологічних процесів.

Необхідно зауважити, що більшість із вище зазначених авторів [42; 76; 124; 155; 163; 188; 189; 192; 208; 222] позиціонують тісний взаємозв'язок функціонального стану і стійкої характеристики особистості. Йдеться, зокрема, про те, що стан готовності – *це тимчасова готовність*, а підготовленість особистості – *довготривала готовність*. Крім того, ці два види готовності перебувають у тісному зв'язку між собою.

З погляду прибічників **особистісного підходу** психологічну готовність слід розглядати як результат підготовки (підготовленості) до певної діяльності. Згідно з цим підходом, готовність є стійким, багатоаспектним, ієрархізованим утворенням особистості, яке містить низку компонентів, адекватних вимогам, змісту та умовам діяльності, тобто особистісний підхід розглядає психологічну готовність як складне особистісне утворення, багатопланову і багаторівневу структуру якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб'єктові більш або менш успішно виконувати діяльність [35; 54; 55; 56; 57; 63; 113; 134; 147; 148; 150; 149; 195; 205].

Хоча готовність і підготовленість, на наш погляд, не одне і те саме, існують різні показники підготовленості, які можуть входити в загальну структуру готовності лише як її окремі компоненти.

Психологічна підготовленість – складне особистісне утворення. Вона включає наявність професійно-психологічних знань, навичок, умінь, властивостей і якостей, які гарантують успішне подолання труднощів

службової діяльності в екстремальних ситуаціях [16; 18; 52; 59; 80; 81; 107; 116; 128; 132; 134; 141; 147; 154; 164]. Психологічна підготовленість є результатом тривалого процесу професійної підготовки яка наведена у рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Структурно-логічна схема моделі психологічної підготовки

На особистісно-діяльнісному рівні готовність визначається як цілісний прояв усіх сторін особистості, дає можливість ефективно виконувати свої функції [50; 55; 56; 57]. Деякі дослідники [53; 59; 81; 120; 131; 180; 208; 211;

225] вказують, що «психологічна готовність є активний стан особистості, результат регуляції доцільної поведінки і передбачення назріваючої події». Однак нею не розглядається психологічна готовність до екстремальних ситуацій, функціонування психіки в непередбачених обставинах, сполучених із ризиком для життя.

Цікава точка зору О. Ухтомського [153], який стан готовності до діяльності визначає як «оперативний спокій». На його думку, це готовність, що може встановлюватися на різних рівнях. Механізм такого стану ґрунтується на рухливості «нервових процесів», що забезпечують перехід від «оперативного спокою» до термінової дії. Використовуючи терміни «оперативного спокою», «потенційної домінанти», О. Ухтомський розглядає готовність на фізіологічному рівні, визначаючи мозок, як орган попереджувального сприйняття, передчуття і проектування середовища.

В. Моляко [147] вважає, що психологічна готовність до діяльності, на сучасному виробництві сприяє тому, щоб професіонал сам шукав і знаходив у праці можливості для творчості, інтелектуального насичення трудових процесів, тим самим ефективніше вживлюючись у працю і колектив, відчуваючи себе особистістю, суб'єктом праці і творчості.

П. Анохін назвав «функціональною системою» широке функціональне об'єднання різних сукупних структур і процесів на основі кінцевого ефекту. Теорія функціональної системи розкриває фізіологічний механізм формування доцільної поведінки та передбачення.

Можна припустити, що механізмом готовності є функціональна система, що забезпечує на основі визначеного порушення настроювання організму і наступну доцільну поведінку відповідно до умов і задач.

Психологічна готовність до діяльності як стан, може бути короткочасною або довготривалою, вона залежить від індивідуальних особливостей і типу вищої нервової діяльності людини, а також від умов, у яких проходить діяльність. До таких умов слід віднести: зміст задач, їхню

складність, новизну, творчий характер; ситуацію діяльності, зразок поведінки оточуючих; особливості стимуляції дій і результатів; мотивацію, прагнення до досягнення того чи іншого результату; оцінку вірогідності його досягнення; самооцінку власної підготовки; попередній нервово-психічний стан; стан здоров'я; особистий досвід мобілізації сил на вирішення задач більшої складності; вміння контролювати і регулювати рівень свого стану готовності; вміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для майбутньої діяльності [111].

В відповідно до змісту і конкретних завдань, які розв'язуються суб'єктом трудової діяльності, психологічну готовність поділяють на ситуативну, яка детермінується відповідними психічними станами та визначається стабільними властивостями особистості. Фактори, що зумовлюють залежність ефективності діяльності від довготривалої, фіксованої готовності, стали предметом досліджень більшості фахівців.

Завчасна, загальна або довготривала готовність являє собою раніше набуті установки, знання, вміння, навички, досвід, якості і мотиви діяльності та розглядається як стійка, завчасно сформована характеристика особистості. На її основі виникає стан готовності до виконання тих або інших поточних задач діяльності: психологічна готовність спортсменів до змагань [188; 189; 190; 191]; психологічна готовність абітурієнтів до навчання у вищому навчальному закладі [50]; психологічна готовність студентів до педагогічної діяльності [81]; психологічна готовність воїнів до бою [146].

Ситуативна готовність – це динамічний, цілісний стан особистості, внутрішня налаштованість на певну поведінку, мобілізованість усіх сил на активні та доцільні дії. Її виникнення й оформлення визначаються розумінням задачі, усвідомленням відповідальності, бажанням досягнути успіху в професійній діяльності [189].

Тимчасова (ситуативна) готовність представляє собою модель для виконання на високому рівні безпосередньо майбутньої діяльності. Деякі

вчені її називають: передстартовим станом [124]; оперативним спокоєм [153]; пильністю [163]; мобілізаційною готовністю [42; 43]. Основною ознакою тимчасової готовності є те, що вона виникає у зв'язку з безпосередньою майбутньою діяльністю і характеризується максимумом функцій, найбільшою швидкістю реакції, довготривалим збереженням працездатності при максимальній витривалості.

М. Левітов [124] класифікує психологічні стани за аналогією з поділом психологічних процесів. Він розрізняє стани залежно від того, які психологічні функції переважають – пізнавальні, вольові або емоційні.

Ситуативний стан психологічної готовності – це актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій в даний момент. Тому воно може включати деякі елементи тривалої готовності (див. рис. 1.2).

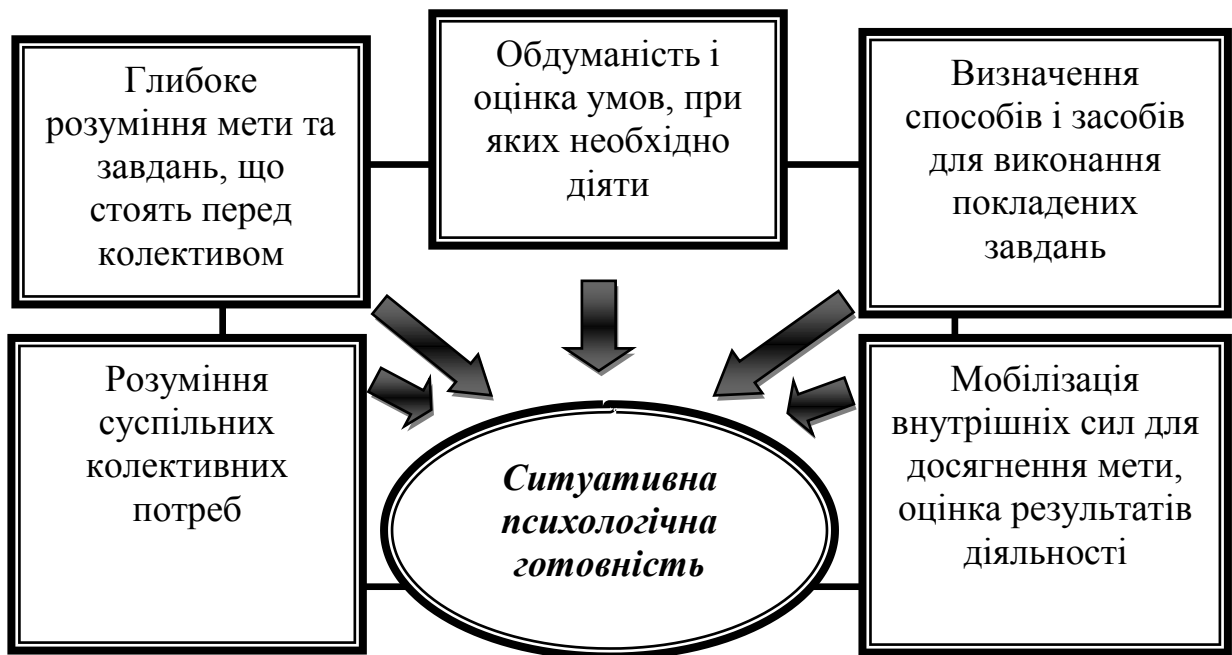


Рис. 1.2. Модель ситуативної (тимчасової) психологічної готовності

У загальному виді тривала психологічна готовність являє собою структуру, у яку входять мотиваційний, вольовий, регуляторний, когнітивний

і типологічний блоки, що характеризують: психологічне ставлення (ціннісно-мотиваційне) до того чи іншого виду службової діяльності та конкретного майбутнього завдання; адекватні вимогам майбутньої діяльності риси характеру, здібності, темперамент, типологічні особливості нервової системи; необхідні професійні, службові, бойові, фізичні знання, навички й уміння; стійкі професійно важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційних, регуляторних і вольових процесів (див. рис. 1.3).

Тривала готовність являє собою раніше отримані установки, знання, навички, вміння, досвід, якості й мотиви дій в екстремальних ситуаціях. На основі її виникає стан готовності до виконання повсякденних або раптово виникаючих завдань. Багато в чому вона забезпечується рівнем професійної підготовленості фахівця [109].

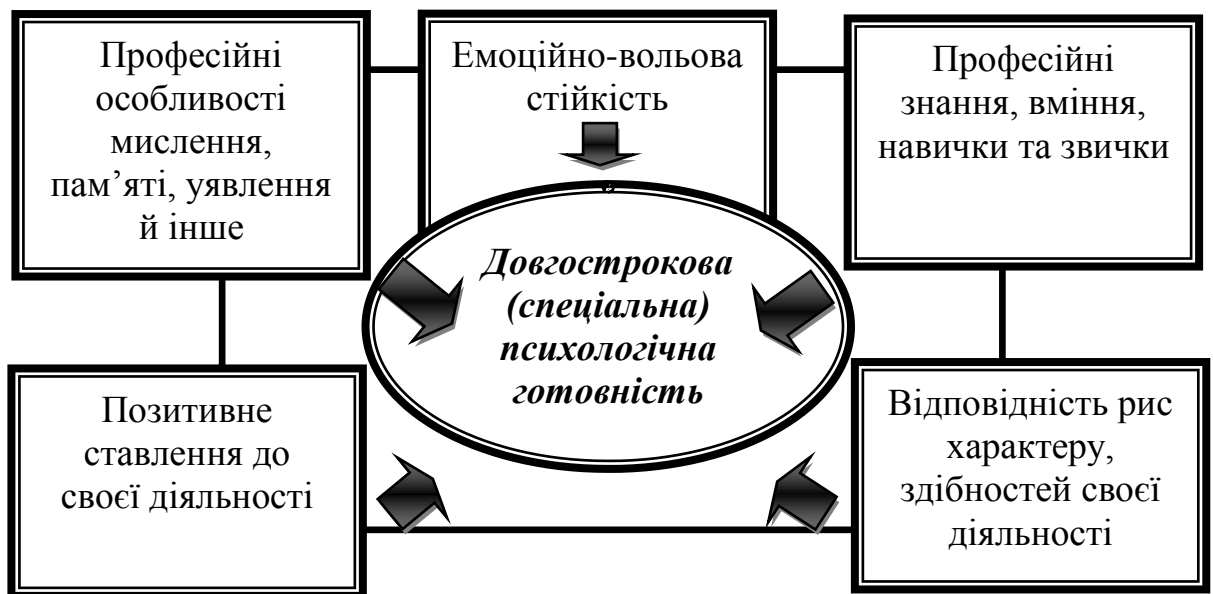


Рис. 1.3. Модель довгострокової (спеціальної) психологічної готовності

На відміну від стану ситуативної психологічної готовності, що відбиває особливості й вимоги майбутньої ситуації, тривала психологічна готовність – це стійка система професійно важливих якостей особистості (позитивне ставлення до професії, організованість уважність, самовладання та ін.), її

досвід, знання, навички, вміння, необхідні для успішної діяльності в різних ситуаціях.

Позитивні риси тривалої психологічної готовності – відповідність її структури змісту умовам професійної діяльності, легкість актуалізації та включення у виконання завдання, пластичність, комбінація стійкості й динамізму [110].

Позитивними рисами ситуативної психологічної готовності є: відносна стійкість, відповідність структури оптимальним умовам досягнення мети, дієвість впливу на процес діяльності.

Тривала й ситуативна готовність формується та підтримується проведенням певної роботи, виконанням завдань, вправами, тренуваннями, засобами та прийомами скерування і самоврядування. Формування готовності проходить кілька етапів (див. рис. 1.4).

Сутність психологічної готовності визначається через специфіку цієї діяльності, відносно якої вона виникає. Тобто, в нашому випадку, психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах.

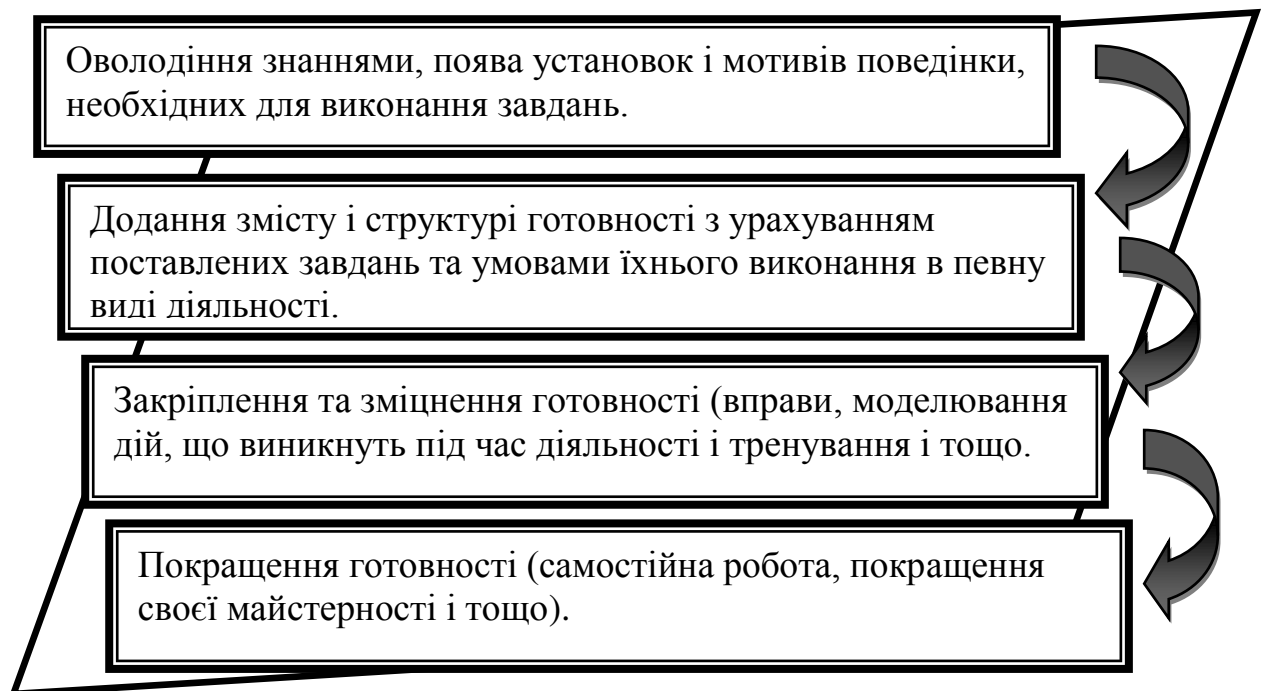


Рис.1.4. Етапи формування психологічної готовності

Ситуативна (оперативна) і тривала (постійна) психологічна готовність перебувають в єдності. Оперативна психологічна готовність – це функціональне ядро тривалої психологічної готовності, що підвищує її дієвість. Виникнення оперативної психологічної готовності, як стану, залежить від тривалої готовності, у свою чергу, ситуативна психологічна готовність визначає продуктивність тривалої психологічної готовності в конкретних обставинах [108].

Для розуміння сутності психологічної готовності до діяльності важливе значення має дослідження *установки* [13; 14; 126; 160; 221; 222], а також домінанти, як нейродинамічної її основи [153].

Установка – є тонусом суб'єкта в кожний момент його діяльності, цілісним станом, що принципово відрізняється від усіх його диференційованих психічних сил і здібностей [125]. Установка – це констатуючий фактор внутрішньої психічної організації індивіда, який, виражаючи собою порядок і організацію, є основою визначеності поведінки особистості. Установка деяким чином передуює визначеності діяльності [115].

Установка охоплює всю особистість цілком, вона є найважливішим моментом у діяльності людини, найосновнішим моментом зростання. У випадках, коли існують потреба та ситуації її задоволення (утворюючі фактори), у суб'єкта виникає специфічний стан, який можна охарактеризувати як схильність, спрямованість, готовність здійснити акт, який може задовольнити цю потребу. Існує залежність ефективності трудової діяльності особистості від особливостей її внутрішніх установок. Для того, щоб між ситуацією праці та суб'єктом встановилося певне відношення, необхідно, щоб це відношення виразилось у готовності або настанові до трудової діяльності [126; 160; 171; 197].

Так, О. Прагнашвілі відзначав, що «істотною загально-психологічною особливістю діяльності є її виникнення на основі готовності до визначеної форми реагування й установки, жодна діяльність не починається з

порожнього місця. Починатися вона може з усвідомлення задачі, поставленої іншими людьми, пропонованих ними вимог, а потім, у ході визначеної діяльності може виникати готовність до досягнення мети».

Теорія установки розроблена Д. Узнадзе, який пише: «У випадку наявності потреби та ситуації її задоволення, в суб'єкта виникає специфічний стан, який можна охарактеризувати як спрямованість, як готовність його до здійснення акту, що може задовольнити цю потребу» [222, 341].

Отже, установка – це стан готовності певним чином задовольнити певну потребу. Установка, як готовність, спрямована до визначеної активності є особливістю діяльності «цілісної особистості, що неможливо вивести з часток понять про психічні процеси, а також із приватних характеристик діяльності периферійних частин окремих аналізаторів».

Установку можна віднести до одного з компонентів структури цілеспрямованої дії, вона є внутрішньою складовою людини, як певним чином організованої системи [125]. Установка визначає стійкість і спрямованість діяльності в умовах, що змінюються. Установка розуміється цією школою як неусвідомлюваний стан, що передує тій або іншій діяльності людини і визначає її реалізацію.

Установка як готовність до визначеної форми реагування формується під впливом зовнішніх і внутрішніх умов, усвідомленого або неусвідомленого сприйняття інформації. Ф. Басін справедливо зауважує, що особливої уваги заслуговує співвідношення установки і свідомості. Ця проблема важлива тому, що установка розуміється як психологічний феномен, вона не може бути до кінця розкрита теоретично, якщо не уточнюється її місце, роль у системі свідомості в його широкому розумінні, а також тому що ця проблема самим Д. Узнадзе не була вирішена однозначно. У той же час Д. Узнадзе звертає увагу на фактор, що викликає актуалізацію установки, тобто реалізацію усвідомлюваної установки в діяльності. Цим фактором є воля. Саме «воля дає можливість переключення на установки,

незалежно від того, що ці установки обіцяють людині в даний момент», «...завдяки волі «...» вдається активізувати і викликати до життя установку, знайдену доцільно», «...мислення визначає установку, на ґрунті якої суб'єкт, керуючись своїм волевим зусиллям, здійснює належну, визнану ним доцільною, діяльність» [222, 385].

Закордонні дослідники [125; 221] у структурному плані в установці виділяють три компоненти: афекти (емоції), когнітивні утворення (переконання, думки), поведінкові акти (реакції, навички). Установка ними трактується як тричленна структура, з емоційною, інтелектуальною і поведінковою підструктурами, визначена активність людини в її оточенні.

Ця активність виявляється у виді відносин:

- суспільних: – ворожнеча, співробітництво, конформізм, групових відношень до осіб, об'єднанням за професійною, расовою, релігійною ознакою;
- особистих: – ставлення до членів родини, друзів, знайомих, недругів.

Готовність включає не тільки різного роду усвідомлені та неусвідомлені установки на визначені форми реагування, але і моделі вірогідності поведінки, визначені оптимальні способи діяльності, оцінку своїх можливостей у їхньому співвідношенні з майбутніми труднощами та необхідністю досягнення визначеного результату.

Так, У. Томас і Ф. Знанецький [221] визначають *соціальну установку*, як суб'єктивні орієнтації індивіда – члена групи, спільноти, суспільства – на ті чи інші цінності, що вказують на певні соціально усталені способи поведінки. Готовність людини діяти певним чином у певних ситуаціях обумовлена ціннісними орієнтаціями. Соціальна установка перетворюється на активну діяльність під впливом мотиву.

Готовність є важливою детермінантою соціальної поведінки, людина прагне викликати в інших такі установки, які б вона хотіла мати стосовно

себе самої. Людина організовує свою поведінку так, щоб інші люди бачили її саме такою, якою очікують побачити. Тому, соціальні установки розглядаються як несвідомі, як такі, що певною мірою регулюють поведінку людини.

У цілому, соціальна установка, за визначенням Дж. Олпорта, – це стан психологічної готовності, яка складається на основі досвіду і чинить спрямовуючий та динамічний вплив на реакцію індивіда відносно всіх об'єктів чи ситуацій, з якими він пов'язаний.

У роботах Л. Буєвої, І. Кона, В. Маркіна [48] – готовність трактується як соціальна установка особистості, ціннісна орієнтація, як суспільна спрямованість, прояв моральної установки на працю у сфері матеріального виробництва, як інтерес і схильність до плідної праці.

Відповідно до підходу, реалізованого в роботах [13; 14], різні рівні готовності фактично співвідносяться з різними формами установок, що функціонують у процесі діяльності і визначають багаторівневу систему її регуляції.

Співвіднесення різних форм установок, на думку [13; 14; 222], дозволяє припустити, що різні форми установок утворюють ієрархічну структуру. Виділяються чотири рівні установки регуляції діяльності людини; рівень значеннєвої, цільової і операціональної установки, і рівень психофізичних механізмів – реалізаторів установки в діяльності. Провідним рівнем настановної регуляції діяльності є рівень значеннєвих установок. Значеннєва установка актуалізується мотивом діяльності і являє собою форму вираження особистісного змісту у вигляді готовності до здійснення, певним чином, спрямованої діяльності.

Під цільовою настановою розуміється готовність суб'єкта зробити насамперед те, що виникає після прийняття визначеної задачі. Мета, представлена у формі образу усвідомлюваного, що передбачається

результатом, актуалізує готовність суб'єкта до її досягнення і визначає спрямованість певної дії.

Під *операціональною установкою* розуміється готовність до здійснення визначеного способу дії, що виникає в ситуації вирішення задачі на основі аналізу наявної ситуації та передбачення умов, що спирається на досвід поведінки в подібних ситуаціях [221; 222].

Цей погляд розширює уявлення про психологічну готовність як багаторівневе поняття, що охоплює виконавчу ланку діяльності. Визначення способів впливу на різні рівні установок розкриває диференційований підхід до їхнього формування залежно від сфери регульованої діяльності. Саме установка є тим спрямовуючим фактором, який поєднує соціальні, психологічні й біологічні компоненти готовності до діяльності.

Таким чином, поняття установки істотно доповнює і розширює уявлення про готовність до діяльності, але не охоплює всіх проблем діяльності людини в умовах, які швидко змінюються.

Істотним моментом у вивченні стану *психологічної готовності є виявлення його фізіологічних механізмів*. Фізіологія вищої нервової діяльності, вчення [24; 38; 139; 143; 153; 162; 175; 198; 199] розкривають механізми активності індивідуума, його саморегулювання, зрівноважування із середовищем.

Так, вчення І. Павлова про зв'язок і роль першої та другої сигнальних систем допомагає показати залежність діяльності людини від конкретної ситуації та поставленої задачі. Усі дії людини детерміновані не тільки тими подразниками, що діють у даний момент (вплив наявних умов), але всією масою простих впливів, що збереглися в мозку людини у вигляді «слідів». Саме «сліди», колишній досвід відіграє визначальну роль у свідомості внутрішніх умов поведінки. Через ці «сліди» і завдяки їм на діяльність у даний момент і в даній обстановці впливає все попереднє життя людини, усі його якості та надбаний досвід [82].

Готовність, як своєрідний стан суб'єкта, не може виникнути поза загальним підвищенням активності роботи мозку, різних систем і органів, тому, що необхідні біологічні та фізіологічні зрушення, які забезпечують настроювання організму на активну майбутню діяльність (склад крові, кисневий обмін, ендокринні і судинні зміни, м'язовий тонус, глибина подиху тощо).

Складні форми готовності мають свої механізми, насамперед, умовно-рефлекторну діяльність [38] мозку (готовність до іспиту, публічному виступу).

На думку О. Лурія, «лобні ділянки мозку є корковим апаратом, оскільки вони відіграють вирішальну роль у забезпеченні однієї з найважливіших умов свідомої діяльності – створення необхідного тону кори і модифікацію стану пильнування відповідно до задач, які ставляться перед індивідуумом» [109; 217].

Формування стійких намірів і програм, що визначають свідому поведінку людини, забезпечують її лобні ділянки кори головного мозку. Ситуація, яка сприймається людиною, відбивається в її мозку, викликає посилення протікання пізнавальних і інших процесів ще до початку виконання дій, але з урахуванням передбачуваного результату. Цей стан, з фізіологічної точки зору, ґрунтується на мозаїці процесів збудження гальмування в головному мозку, насамперед у корі та підкірці.

Локалізація осередку оптимального збудження в корі головного мозку залежить від конкретної обстановки, впливу наявних подразників, а також закріплених тимчасових зв'язків [162]. Можливо, що у свідомості вироблення готовності ґрунтується, насамперед, на функціях другої сигнальної системи, що в єдності з першою сигнальною системою забезпечує постановку мети, планування, свідомий вплив на процес настроювання та розвитку в ході діяльності.

Експериментальні дослідження показали, що мовна система займає особливе місце серед програмуючих апаратів довільного керування поведінкою. На думку Є. Бойко [26] те, що звичайно називається установкою і факторами готовності до реакції (дії), є не що інше, як особливий функціональний стан клітин кори мозку, який виражається у вибірковому тонічному підвищенні збудливості цих клітин під впливом мовного подразника.

Низку припущень висловив В. Небиліцин [117] про те, що реакція на непередбачені подразники, стійкість до дії факторів зовнішнього середовища визначається силою (працездатністю) нервової системи стосовно гальмівного процесу, балансом нервових процесів, їхньою здатністю до переважного розвитку збудження або гальмування, рухливістю нервових процесів, їхньою тимчасовою характеристикою. Сюди ж відносяться недосліджені властивості підкіркових мозкових структур з точки зору їхнього впливу на психологічну діяльність.

Таким чином, підбиваючи підсумок огляду використаних джерел, необхідно відзначити наступне. У поняття «*стан готовності*» автори [4; 16; 26; 30; 32; 37; 44; 47; 53; 55; 85; 122; 131; 137; 146; 177; 180; 201; 207; 221; 223; 226; 234; 239] 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.

Визначення поняття психологічної готовності людини до виконання професійних дій базується на уявленнях 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 визначають більшість 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 [20] 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.

В нашому дослідженні під *психологічною готовністю до професійної діяльності* ми будемо розуміти складне цілісне утворення психіки людини, що інтегрує в собі низку психологічних феноменів, які знаходяться в тісному взаємозв'язку, має складну динамічну структуру, між компонентами якої існують функціональні зв'язки. Залежно від того, яке функціональне навантаження виконують змістові характеристики даного феномену в процесі професійної діяльності, їх можна співвіднести до певних «блоків», а саме компонентів психологічної готовності до професійної діяльності, що і визначає наступний крок нашої дисертаційної роботи, який буде викладений нижче.

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 МНС України, а саме пожежних-рятувальників.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності працівників МНС України в екстремальних ситуаціях

Згідно з Конституцією України кожна людина має право на захист свого життя і здоров'я від наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійного

лиха та інших негараздів. Держава, як гарант цього права, створила в Україні систему цивільного захисту населення і територій.

Правовою основою діяльності єдиної системи цивільного захисту є Конституція України, закони України [65-75].

Сьогодні, на особовий склад підрозділів, згідно з наказами МНС України, 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.

Викладені (див. рис. 1.5) умови та особливості професійної діяльності показують, що стан нервово-психічної напруги викликається різноманітними чинниками [48; 163; 172], високий рівень нервово-психічної напруги знижує функціональний рівень діяльності [48].

Особливість службової діяльності пожежних-рятувальників МНС України проявляється у використанні засобів, зумовлених специфічністю об'єкта, їх діяльність протікає на тлі прямої небезпеки для життя, де гарантією безпеки виступають високий ступінь їх підготовленості, професіоналізму, прояв морально-бойових і психологічних якостей.

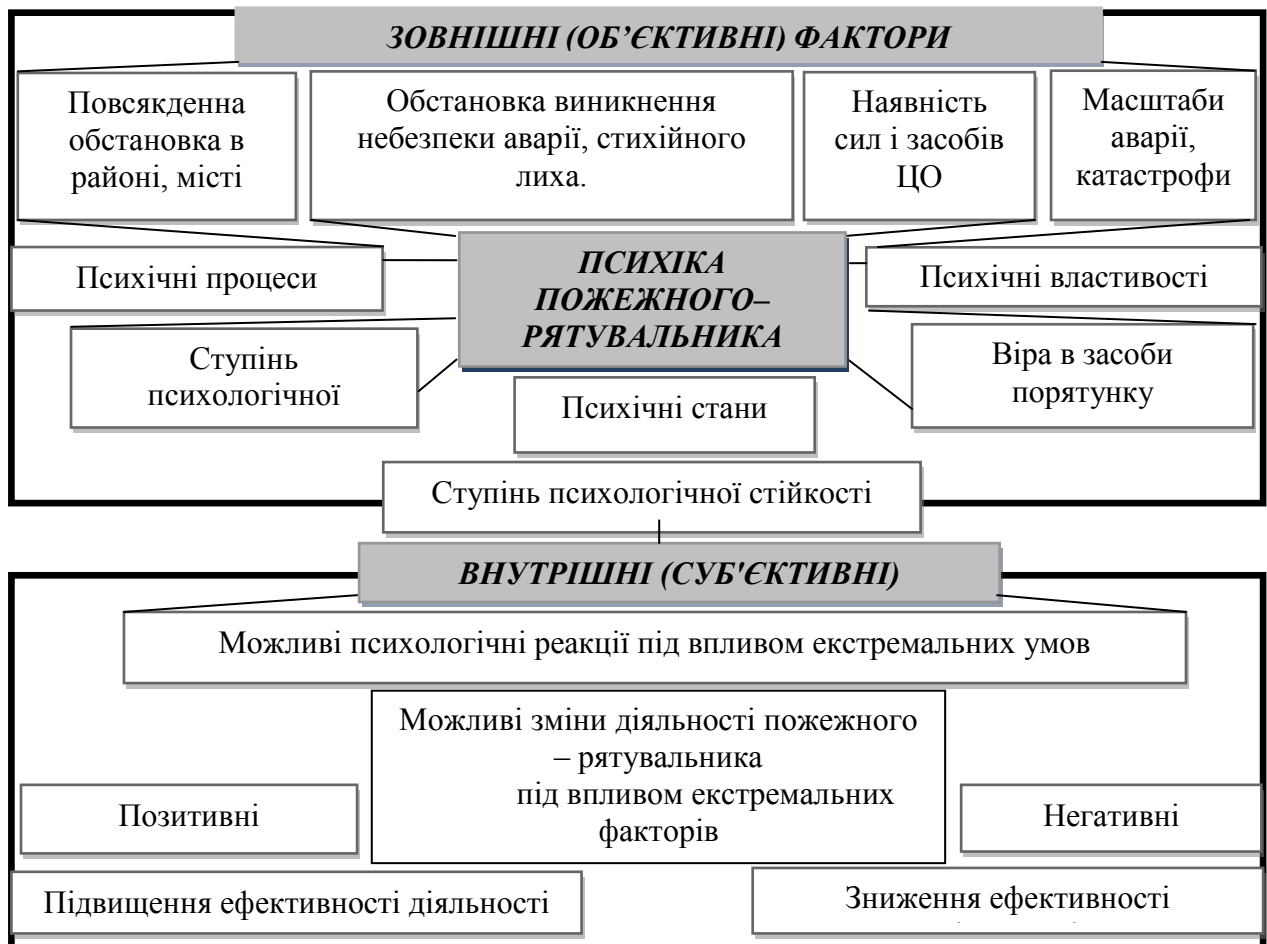


Рис. 1.5. Особливості впливу внутрішніх і зовнішніх факторів професійного середовища на психіку пожежного-рятувальника

Як показали дослідження, перед виконанням складної, пов'язаної з небезпекою і ризиком, задачі у фахівців можуть виникати різні психологічні стани: активної мобілізації сил, готовності і упевненості; пасивності, поглибленості в собі; тривоги, недоцільної активності, коливань, сумнівів; переваги установок на неминучість невдачі, непевності і страху [142; 143].

Особливості професійної діяльності рятувальників (див. табл. 1.2) пред'являють певні *вимоги* [142; 172; 173; 200] до їхніх індивідуальних особистісних властивостей:

- швидка адаптація 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.

З урахуванням *психологічних особливостей професійної діяльності* в пожежних-рятувальників МНС України повинні бути яскраво *виражені* особистісні особливості, що дозволяють успішно виконувати покладені на них обов'язки, а саме: *увага, пам'ять, мислення, воля і самовідношення* [17; 20; 34; 39; 45; 81; 174].

Кваліфікаційні професійно-психологічні вимоги щодо пожежних-рятувальників МНС України

ПОЖЕЖНИЙ-РЯТУВАЛЬНИК МНС УКРАЇНИ											
Завдання та обов'язки	Здійснення гасіння пожеж і розшук постраждалих у зоні надзвичайної ситуації, їх транспортування, евакуацію з небезпечної зони та надання їм першої медичної допомоги, підготовку та застосування пожежної та пожежно-рятувальної техніки, пожежно-технічного обладнання, аварійно-рятувального інструменту та спорядження для виконання робіт під час гасіння пожеж, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру. Бере участь у розбиранні конструкцій, завалів, природних перешкод, укріпленні або руйнуванні нестійких будівельних, технологічних конструкцій тощо, у санітарний та спеціальний обробці техніки, будівель, споруд, технологічного обладнання тощо. Проводить технічне обслуговування та дрібний ремонт пожежно-технічного обладнання, аварійно-рятувального інструменту та спорядження. Застосовує засоби захисту органів дихання та спеціальне спорядження в умовах задимленого, загазованого та забрудненого повітря, засоби оперативного зв'язку.										
Повинен знати	Призначення, принципи будови, тактико-технічні характеристики та правила експлуатації основної пожежної та пожежно-рятувальної техніки, пожежно-технічного обладнання, аварійно-рятувального інструменту та спорядження, приладів радіаційного, хімічного, біологічного та дозиметричного контролю та засобів захисту органів дихання та спеціального спорядження, засобів оперативного зв'язку; основні конструктивні елементи будівель та споруд, технологічного обладнання; властивості основних пожежовибухо-небезпечних 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 та спеціальної обробки техніки, будівель, споруд тощо; правила використання засобів оперативного зв'язку, безпеки та охорони праці під час проведення всіх видів робіт.										
Кваліфікаційні вимоги	Повна загальна середня та спеціальна професійна освіта з одержанням освітньо-кваліфікаційного рівня «кваліфікаційний робітник» за відповідною робітничою професією. Наявність сертифікату щодо придатності за станом здоров'я до роботи з використанням засобів захисту органів дихання та спеціального спорядження.										
Стаж праці	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;"><i>Пожежний-рятувальник</i></td> <td>Без вимог до стажу роботи.</td> </tr> <tr> <td><i>Пожежний-рятувальник 3-го класу.</i></td> <td>Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 1 року. Підвищення кваліфікації.</td> </tr> <tr> <td><i>Пожежний-рятувальник 2-го класу.</i></td> <td>Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 3 років. Підвищення кваліфікації.</td> </tr> <tr> <td><i>Пожежний-рятувальник 1-го класу.</i></td> <td>Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 2 не менше року. Підвищення кваліфікації.</td> </tr> <tr> <td><i>Пожежний-рятувальник вищої категорії.</i></td> <td>Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 1-го класу – не менше 1 року.</td> </tr> </table>	<i>Пожежний-рятувальник</i>	Без вимог до стажу роботи.	<i>Пожежний-рятувальник 3-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 1 року. Підвищення кваліфікації.	<i>Пожежний-рятувальник 2-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 3 років. Підвищення кваліфікації.	<i>Пожежний-рятувальник 1-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 2 не менше року. Підвищення кваліфікації.	<i>Пожежний-рятувальник вищої категорії.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 1-го класу – не менше 1 року.
<i>Пожежний-рятувальник</i>	Без вимог до стажу роботи.										
<i>Пожежний-рятувальник 3-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 1 року. Підвищення кваліфікації.										
<i>Пожежний-рятувальник 2-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника не – менше 3 років. Підвищення кваліфікації.										
<i>Пожежний-рятувальник 1-го класу.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 2 не менше року. Підвищення кваліфікації.										
<i>Пожежний-рятувальник вищої категорії.</i>	Стаж роботи за професією пожежного-рятувальника 1-го класу – не менше 1 року.										

Увага дозволяє рятувальникам здійснювати контроль за дотриманням порядку своєї діяльності, за роботою технічних засобів, за змінами обстановки в зоні надзвичайної ситуації. Найбільш важливі її характеристики такі:

- об'єм уваги – здатність утримувати в центрі уваги декілька об'єктів спостереження;
- стійкість уваги – здатність зосередити увагу на конкретному об'єкті, не відволікаючись на сторонні подразники;
- перемикання уваги – здатність (за необхідності) швидко перемикати увагу з одного об'єкту на інший.

Недостатній рівень розвитку уваги в рятувальників може привести до порушень порядку виконання робіт, помилок, послаблення контролю за своєю діяльністю, які, у свою чергу, можуть спричинити травматизм і вихід з ладу технічних засобів.

Мислення визначає здатність рятувальників приймати обґрунтовані рішення з урахуванням змін, що відбуваються в ході виконання аварійно-рятувальних робіт. Кінцеві результати робіт з ліквідації надзвичайної ситуації і працездатність рятувальників залежать від таких аспектів діяльності, як прогнозування розвитку подій, визначення характеру й обсягу інформації, необхідної для ухвалення рішення, виявлення й аналіз основних взаємозв'язків при виконанні завдання [173; 175; 232].

Якість **волі** грає вирішальну роль у формуванні стійкості рятувальника до дій вражаючих чинників і психотравмуючих умов надзвичайних ситуацій. Від рівня розвитку волевих характеристик залежить здатність рятувальника діяти в умовах, пов'язаних із ризиком для його здоров'я і життя. Найбільш важливою з таких характеристик є емоційно-вольова стійкість, під якою розуміється не відсутність у людини емоцій, а відповідний умовам ступінь його емоційного збудження. Згідно з експериментальними даними, за рахунок оптимального рівня емоційно-вольової стійкості можна повністю

компенсувати недостатній розвиток інших психологічних професійно важливих якостей рятувальника [176].

Недостатній рівень розвитку вольових характеристик може викликати підвищену сприйнятливність людини до дії психотравмуючих умов надзвичайної ситуації, ускладнену його адаптацію, психічні і фізичні травми й розлади, навіть повну нездатність діяти в умовах надзвичайної ситуації [185], яка може проявлятися у формі паніки або повної бездіяльності.

Важливою умовою успішного виконання рятувальниками аварійно-рятувальних робіт у надзвичайній ситуації є їхня впевненість у власних можливостях, здатність до самостійного здійснення професійних *обов'язків* [183; 185; 196; 200; 210]. Ця умова залежить від характеристик взаємовідношення, самооцінки рятувальника і рівня самоконтролю. Під самооцінкою розуміється здатність об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності, а під рівнем самоконтролю – вміння діяти розраховуючи тільки на власні сили, а також відповідати за свої вчинки. Низький рівень розвитку в рятувальника цих характеристик спричиняє його нездатність самостійно діяти. знижує працездатність і рівень готовності до виконання складних і відповідальних завдань.

Важлива психологічна якість рятувальника – *мотивація*, тобто спонукання, що викликає активність організму і визначає її спрямованість на певний вид діяльності [208].

Фізіологічні якості в цілому характеризує ступінь відповідності можливостей організму рятувальника змісту й умовам виконання аварійно-рятувальних робіт [202]. Ці якості всебічно відбивають стан функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової систем і органів чуття). Крім того оцінка якостей цієї групи дозволяє виявити в рятувальників патології, які перешкоджають виконанню ними професійних обов'язків в умовах надзвичайної ситуації.

Ще одна психологічна особливість характеризується впливом стану втоми й монотонії, пов'язаних із нерегламентованим характером діяльності й нерівномірним характером навантаження: чергування стану монотонії під час несення чергування з оперативністю дій при ліквідації надзвичайної ситуації [213; 214; 215; 225; 227].

Крім усього перерахованого, якісне виконання оперативних завдань неможливе без високої стійкості роботи *органів чуття*, точного відчуття і сприйняття, здатності при зростаючому навантаженні швидко й точно переробляти різну інформацію. Тому, натренований слух, гострий зір, сприйняття руху й часу потрібні кожному рятувальникові. Служба вимагає від них і стійкої уваги, що дають можливість прогнозувати розвиток подій, проявляти активність.

Ці особливості професійної діяльності співвідносні з екстремальними умовами, під якими В. Ковальов [88] розуміє «гранично складні умови»; В. Маришук та К. Шафранська стверджують, що, це – «несприятливі умови для життєдіяльності»; В. Небиліцин [200] – «граничні, крайні значення тих елементів ситуації, які в середніх своїх значеннях створюють оптимальний «фон» або, принаймні, не сприймаються як джерела «дискомфорту»; Б. Ломов [130] – умови, що «вимагають мобілізації звичайних буферних резервів організму»; А. Ромен [39] – «сукупність обставин, що створюють небезпеку для життя». На їхню думку, у деяких фахівців показники діяльності можуть покращуватися або залишатися незмінними у порівнянні із звичайними умовами, це залежить від активаційних характеристик людини при роботі в екстремальних ситуаціях і від властивостей нервової системи.

Деякі вітчизняні психологи пов'язують поліпшення і погіршення діяльності пожежних-рятувальників МНС із двома видами станів: напруга, що справляє позитивний мобілізуючий ефект на людину, і напруженість яка характеризується пониженням стійкості психічних рухових функцій, аж до дезорганізації діяльності [142; 143; 156; 164; 174; 175; 184; 185; 198; 200].

Вони класифікують напруженість за двома ознаками: перша – за характером порушень у діяльності, друга – за силою і стійкістю цих порушень. За першою ознакою вони розрізняють такі форми напруженості, як гальмівна (вповільнення виконання інтелектуальних операцій, особливо страждає перемикання уваги, утруднюється формування нових навичок і переробка старих, погіршується здатність виконувати звичні дії в нових умовах), імпульсивна (збільшення кількості помилкових дій при збереженні або навіть збільшенні темпу роботи) і генералізована (сильне збудження, різке погіршення виконання інтелектуальних функцій, руховою дискоординацією, одночасним зниженням темпу роботи та наростанням помилок, що рештою призводить до повного зриву діяльності).

На думку дослідників [2; 20; 24; 39; 47; 51; 62] психічна напруженість чіткіше виражає необхідність у вивченні саме психологічних особливостей функціонування людини в екстремальних ситуаціях що у свою чергу безпосередньо впливає на їхню психологічну готовність до діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Сукупність екстремальних особливостей діяльності рятувальника визначає значну емоційну напруженість, високу ймовірність виникнення станів тривоги, страху за необхідності збереження емоційно-вольового контролю поведінки.

Виконання складних завдань, пов'язаних із небезпекою і ризиком можуть викликати різні психологічні стани: активну мобілізацію сил, готовність і впевненість; пасивність, поглибленість у собі; тривогу, недоцільну активність, коливання, сумніви; переваги установок на неминучість невдачі та страх.

Усе це припускає наявність таких професійно важливих якостей як: – твердість і рішучість, самовладання, сміливість; психологічна й емоційно-вольова стійкість при виконанні оперативних завдань в умовах небезпеки й раптово мінливої обстановки; відповідальність за своєчасне виконання

поставленого завдання, дотримання законності, правомірне застосування зброї й спеціальних засобів, дотримання заходів безпеки, військової дисципліни; тактовність у спілкуванні з громадянами [45; 79; 114; 132; 153; 143; 173; 174; 176; 200].

Таким чином, специфіка професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України вимагає наявності професійно важливих якостей, достатнього рівня розвитку морально-психологічних якостей та високого рівня психологічної готовності до вивіреної поведінки в екстремальних ситуаціях від яких залежать ефективність, рівень і надійність їхньої роботи і застосування технічних засобів (див. табл. 1.3).

Необхідно відмітити, що взаємодія рятувальників із технічними засобами в процесі виконання аварійно-рятувальних робіт може бути тривалою й одноманітною, і це важливо враховувати, визначаючи здатність рятувальника ефективно здійснювати одноманітну роботу протягом тривалого часу.

Однією з ергономічних якостей є також *імпульсивність* (рефлексивність). Від імпульсивності слід відрізнити рішучість, яка теж припускає швидку й енергійну реакцію, але вона пов'язана з обмірковуванням ситуації і ухваленням найбільш обґрунтованих та доцільних рішень [146; 154; 169].

Одними з головних чинників професійної діяльності являються *когнітивний стиль*, комунікабельність і емпатія.

Когнітивний стиль визначає такі особливості діяльності рятувальників [85; 138; 174], як здатність відволіктися від зовнішніх умов, уміння виділяти в тій або іншій ситуації найбільш суттєві, а не найпомітніші риси, орієнтація при ухваленні рішення на об'єктивну ситуацію, а не на наявні знання і досвід, якщо вони суперечать один одному, прагнення постійно контактувати (взаємодіяти) з іншими людьми.

Професійно-важливі якості пожежних-рятувальників МНС України

Якості	Характеристика якостей	Зовнішні умови, що впливають на характеристику якостей	Внутрішні умови, що впливають на характеристику якостей	Негативний вплив недостатнього розвитку якостей
1	2	3	4	5
1. Психологічні якості				
1.1. Увага	1.1.1. Об'єм. 1.1.2. Стійкість і концентрація. 1.1.3. Перемикання і розподіл	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосередня дія вражаючих чинників надзвичайної ситуації. Вид пожеж, руйнувань, уражених. • Раптова зміна обстановки в зоні надзвичайної ситуації. • Висока температура довкілля (більше 35°C). • Вібрація при роботі на технічних засобах. Монотонна робота. Високий рівень шуму при виконанні робіт. • Спільний спосіб виконання робіт 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя або здоров'ю рятувальника. • Стомлення, викликане великою тривалістю робочої зміни. • Позбавлення сну (відпочинку) 	<ul style="list-style-type: none"> • Порушення порядку виконання робіт. • Помилки при виконанні робіт. • Послаблення контролю в процесі діяльності. • Порушення техніки безпеки
1.2. Пам'ять	1.2.1. Оперативна. 1.2.2. Довготривала. 1.2.3. Словесно-логічна 1.2.4. Мимовільне запам'ятовування	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосереднє дія вражаючих чинників надзвичайної ситуації. • Дефіцит інформації, необхідної для виконання робіт. • Дефіцит часу на аналіз інформації і ухвалення рішень. • Складний алгоритм управління технічним засобом. Велика кількість логічних умов у рамках робочого процесу 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життю або здоров'ю фахівця. • Стомлення, викликане великою тривалістю робочої зміни 	<ul style="list-style-type: none"> • Порушення порядку виконання робіт. • Помилки при виконанні робіт. • Порушення техніки безпеки. • Травматизм. • Виведення із ладу технічних засобів
1.3. Мислення	1.3.1. Продуктивне. 1.3.2. Репродуктивне. 1.3.3. Засоби мови	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосередня дія вражаючих чинників НС. Вид пожеж, руйнувань, уражених. • Раптова зміна обстановки в зоні ЧС. • Дефіцит інформації, необхідної для виконання робіт. • Дефіцит часу на аналіз інформації і ухвалення рішень. • Високий рівень шуму при виконанні робіт 	<ul style="list-style-type: none"> • Стомлення, викликане великою тривалістю робочої зміни 	<ul style="list-style-type: none"> • Утруднення в процесі адаптації до умов надзвичайної ситуації. • Нездатність приймати самостійні рішення. • Порушення порядку виконання робіт

1.4. Воля	1.4.1. Емоційно-вольова стійкість. 1.4.2. Тривожність. 1.4.3. Схильність до ризику	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосередня дія вражаючих чинників надзвичайної ситуації. • Вид пожеж, руйнувань, відбитих. • Велике фізичне навантаження. Радіоактивне забруднення. Зараження АХОР. • Використання засобів індивідуального захисту. Дефіцит інформації, необхідної для виконання робіт. • Велика тривалість роботи на технічному засобі. • Монотонна робота 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя чи здоров'ю фахівця. • Негативна мотивація діяльності. • Аліментарні обмеження 	<ul style="list-style-type: none"> • Утруднення в процесі адаптації до умов надзвичайної ситуації. • Нездатність виконувати роботу в умовах НС. • Підвищена сприйнятливості до дії психотравмуючих умов надзвичайної ситуації. • Психічні і соматичні травми і розлади.
1.5. Мотивація	1.5.1. Основний мотив діяльності	<ul style="list-style-type: none"> • Вид пожеж, руйнувань, уражених. • Складний алгоритм управління технічним засобом 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя або здоров'ю фахівця 	<ul style="list-style-type: none"> • Відмова від виконання робіт в умовах, пов'язаних з небезпекою для життя або здоров'я фахівця
2. Фізіологічні якості				
2.1. Стан серцево-судинної системи	2.1.1. Частота серцевих скороченні. 2.1.2. Артеріальний тиск	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосередня дія вражаючих чинників надзвичайної ситуації. Вид пожеж, руйнувань, уражених. • Велике фізичне навантаження. Радіоактивне забруднення. Зараження АХОР. • Токсичність продуктів горіння. Висока температура довкілля (більше 30°C) 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя або здоров'ю фахівця. • Стомлення, викликане великою тривалістю робочої зміни. • Позбавленні сну (відпочинку). • Аліментарні обмеження 	<ul style="list-style-type: none"> • Фізіологічні порушення, що ведуть до неможливості виконувати роботу
2.1. Стан центральної нервової системи	2.1.1. Лабільність ЦНС 2.1.2. Рухливість ЦНС	<ul style="list-style-type: none"> • Безпосередня дія вражаючих чинників надзвичайної ситуації. Вид пожеж, руйнувань, уражених. • Дефіцит інформації, необхідної для виконання робіт. • Дефіцит часу на аналіз інформації і ухвалення рішень. Раптова зміна • Обстановки в зоні надзвичайної ситуації. Монотонна робота. 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя чи здоров'ю фахівця. • Стомлення, викликане великою тривалістю робочою зміни. • Позбавлення сну (відпочинку) 	<ul style="list-style-type: none"> • Психічні і соматичні травми, розлади, що ведуть до часткової або повної неможливості виконувати роботу. • Виведення із ладу технічних засобів. • Послаблення контролю в процесі діяльності

Продовження табл. 1.3

3. Соціально-психологічні якості				
3.1. Когнітивний стиль	3.1.1. Гнучкість когнітивного контролю.	<ul style="list-style-type: none"> • Дефіцит часу на аналіз інформації і ухвалення рішень. 	<ul style="list-style-type: none"> • Загроза життя або здоров'ю фахівця. 	i
	3.1.2. Образність (вербальність).	<ul style="list-style-type: none"> • Раптова зміна обстановки в зоні надзвичайної ситуації. 	<ul style="list-style-type: none"> • Аліментарні обмеження. 	
	3.1.3. Екстра/інтровертованість	<ul style="list-style-type: none"> • Порушення системи управління в ході робіт. Зміна порядку взаємодії в ході робіт 	<ul style="list-style-type: none"> • Нездатність автономно виконувати роботу. 	

Недостатній рівень розвитку цих якостей, які у свою чергу утворюють складну структуру психологічної готовності може привести до часткової, а іноді і повної нездатності виконувати покладені на пожежних-рятувальників функціональні обов'язки.

Первинна оцінка рівня розвитку розглянутих у таблиці професійно важливих якостей і їхніх характеристик здійснюється на стадії комплектування рятувальних частин і підрозділів особовим складом у рамках психологічного відбору, який проводиться у пожежних частинах.

Готовність пожежного рятувальника МНС до успішних дій в екстремальній ситуації складається з його особливостей як особистості, рівня підготовленості, повноти інформації про подію, що сталася, наявності часу і засобів для ліквідації екстремальної ситуації, наявності інформації про ефективність заходів, які виконуються. Тому, при організації дослідження психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності необхідно враховувати специфіку їхньої діяльності.

1.3. Структурно-функціональні компоненти психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях

Аналіз проблеми дослідження показав, що психологічна готовність до діяльності розглядається як особливий особистісний стан, який припускає

наявність у суб'єкта образу структури дії та постійної спрямованості свідомості на його виконання, що у свою чергу є важливою складовою професіоналізму як прояву професійної майстерності. Однак, розуміння професіоналізму, як вищого стандарту діяльності, певною мірою звужує й збіднює його зміст, залишаючи особистість та її розвиток на другому плані.

Процес психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях динамічний і суперечливий. У ході його формуються й удосконалюються специфічні знання, уміння, навички і якості особистості працівника МНС. Успішність службової діяльності того або іншого суб'єкта відрізняється якістю результатів виконуваних завдань.

Низка науковців визначають у структурі *психологічної готовності до діяльності* такі *компоненти* та смислове наповнення кожного з них (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Структурні компоненти психологічної готовності до професійної діяльності

Компонент	Змістовне наповнення	Автори
Мотиваційний (мотиваційно-ціннісний, професійна спрямованість, мотиваційно-потребовий)	Позитивне відношення до професійної діяльності, потреба успішно вирішувати професійні завдання та поставлені задачі, зацікавленість в процесі їх вирішення та до діяльності в цілому, активний пізнавальний інтерес до професійної діяльності, прагнення досягти успіху і показати себе з кращої сторони, успішно виконувати поставлені задачі, установка на найбільш доцільні та активні дії, відповідальність за виконання обов'язків.	Запорожцева Г. [76], Король А., Красилю Д., Матюхнюк Л. [137], Мацкевич Н., Пономаренко В. [19], Санжаєва Р. [201], Сіцинський А., Согалаєв В. [207], Фельдштейн Д.
Особистісний (індивідуально-психологічні особливості)	Вміння співвідносити свої можливості з вимогами професії, прагнення до реалізації і прояву себе, самоактуалізація незалежно від середовища, професійне самовираження, самоствердження визначення свого «Я».	Буленко Т. [32], Губенко О., Дзюба Т., Макаренко О. [131], Санжаєва Р., Хромова М. [226].

Продовження табл. 1.4

Когнітивний (пізнавальний, інтелектуальний)	Розуміння професійних завдань, оцінка значущості, знання способів, методів і засобів їх розв'язання, знання ймовірних змін у професійній діяльності; пластичність, самостійність, проблемний та критичний характер мислення, що забезпечує здібність визначати специфіку конкретного професійного середовища, його особливості.	Буленко Т. [32], Гулеватий А., Дьяченко М. [55], Кізь О., Матохнюк Л. [137], Моторная С., Сіцінський А., Щотка О. [239].
Операційний (операційно-технічний, операційно-діяльний, поведінковий, комунікативно-організаційний)	Володіння способами і прийомами професійної діяльності, наявність професійних знань, умінь і навичок необхідних для вирішення професійних завдань, моделювання власної діяльності, адаптація до труднощів, приписуванням професійних ролей до умов діяльності.	Дурай-Новікова К. [54], Запорожцева Г., Марігодов В., Матохнюк Л. [137], Пономаренко В. [19], Согалаєв В. [207], Фельдштейн Д., Хромова М. [226].
Емоційно-вольовий (емоційний, вольовий)	Мобілізація сил у відповідності з умовами професійної діяльності, що проявляється через самоконтроль, самонавіювання в процесі досягнення цілей, саморегуляції дій, подоланні сумнівів, страхів, вмінні зосереджуватися на завданнях, керувати діями з яких складається виконання обов'язків, почуття відповідальності за результати діяльності, стан задоволеності професією, задоволення від роботи.	Буленко Т., Дурай-Новікова К. [54], Король А., Красило Д., Мацкевич Н., Пономаренко В. [19], Сіцінський А., Согалаєв В. [207].
Орієнтаційний (орієнтаційно-оцінний, орієнтаційно-моральний)	Знання та уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до особистості, усвідомлення цілей, реалізація яких забезпечить розв'язання певного завдання, осмислення і оцінка умов, за яких відбуватимуться майбутні дії, актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з виконанням завдань і вимог подібного характеру, морально-етичні норми.	Бойко О. [26], Думко Ф. [52], Король А., Мазаненко О., Пономаренко В. [19], Моторная С., Согалаєв В., Фельдштейн Д.
Оцінний (оцінно-рефлексивний, оцінно-пізнавальний)	Самооцінка, критичність своєї підготовленості і відповідних процесів вирішення професійних задач, оцінки співвідношення власних можливостей, тобто рівня домагань та ступеня досягнення певного результату.	Бойко О. [26], Красило Д., Кучерявий А., Пономаренко В. [19], Согалаєв В. [207], Дурай-Новікова К. [54], Фельдштейн Д.

А. Адаєв, А. Караваєв, О. Томілова [152], аналізуючи структуру й зміст готовності до складних видів професійної діяльності, в основному дотримуються схеми М. Д'яченко та Л. Кандилович [55], у якій визначена сукупність мотиваційних (потреба успішно виконати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху й показати себе з кращої сторони), пізнавальних (розуміння обов'язків, завдання, оцінки її значимості, знання засобів досягнення мети, уявлення ймовірнісних змін обстановки), емоційних (почуття відповідальності, впевненість в успіху, наснага), вольових (керування собою й мобілізація сил, зосередження на завданні, подолання сумнівів, страхів) компонентів.

А. Деркач [50], досліджуючи проблему готовності до професійної діяльності, визначає її як цілісний прояв усіх сторін особистості фахівця, виділяючи пізнавальні, емоційні та мотиваційні компоненти.

На думку М. Корольчука, В. Крайнюка, В. Марченко [112] структура психологічної готовності має такі компоненти (див. рис. 1.6).

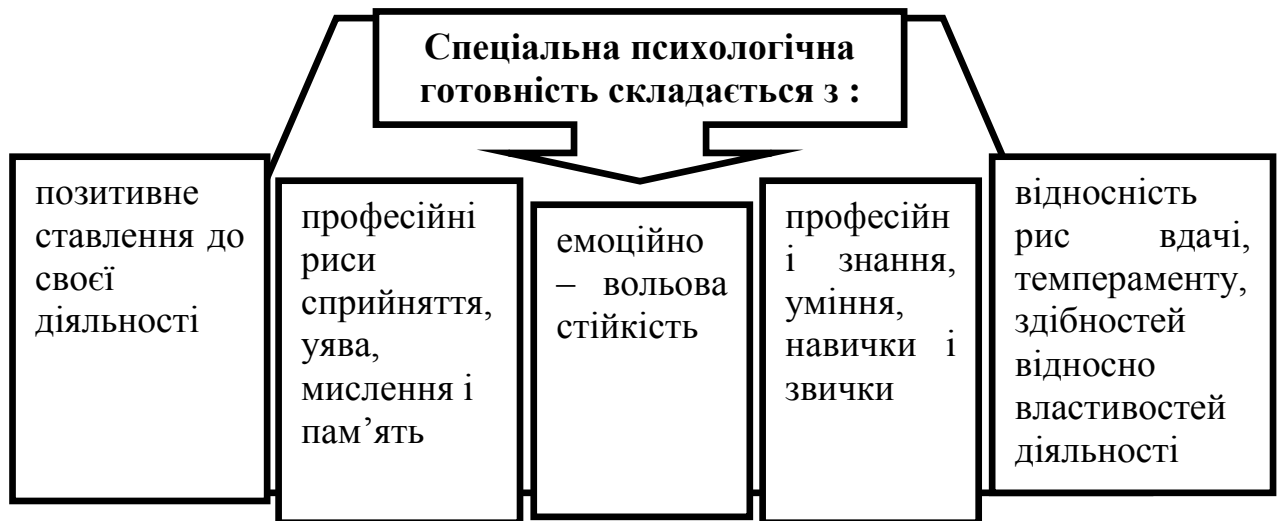


Рис. 1.6. Структура психологічної готовності

О. Юдіна [223] визначає такі компоненти психологічної готовності до професійної діяльності: мотиваційний – установка на найбільш доцільні та активні дії; вольовий – самоконтроль і самообілізація в психологічно

складних ситуаціях; орієнтаційно-оцінний – знання особливостей і способів можливих дій у різних ситуаціях, об'єктивна їхня оцінка, прогнозування.

Структура психологічної готовності до професійної діяльності за Т. Філімоною [6] включає такі рівні і компоненти:

- особистісний рівень представлений ідейно-моральним компонентом, який містить у собі ставлення до діяльності як життєвої цінності; якості особистості, що забезпечують появу ціннісного ставлення до діяльності; краще ставлення до будь-якої діяльності;
- операційний рівень представлений такими компонентами: інтелектуальний (макро– та мікроінформованість) і практичний (загальнотрудові вміння, професійні вміння).

Цікавою представляється нам структура психологічної готовності до професійної діяльності у П. Горностая [46], яка включає чотири підструктури:

- професійна спрямованість (система відношень особистості до професійної діяльності);
- професійна самосвідомість (система ставлення особистості до себе і сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності);
- професійно-операційна підсистема (сукупність знань, умінь, навичок, стратегій рішення професійних задач);
- підсистема професійно важливих якостей особистості, що є особистісними передумовами психологічної готовності до професійної діяльності.

Компоненти психологічної готовності до професійної діяльності за М. Багашовим та М. Лук'яною [18], включають:

- пізнавальну активність: мотиваційна сторона (інтерес до нового середовища і бажання його пізнати); операційна сторона (вміння систематизувати конкретні виробничі задачі, проблеми, виявляти їхню

типовість, визначати причини виникнення професійних проблем і акцентувати увагу на них, а не на наслідках);

- інтелектуальну активність (самостійність і проблемний, критичний характер мислення, що забезпечує здібність визначати специфіку конкретного професійного середовища, його особливості; передбачає пластичність мислення, як вміння відсторонюватися від минулого досвіду, орієнтуючись на ситуацію «тут та зараз»);

- прагнення до реалізації та прояву себе, і самоактуалізації незалежно від середовища, в якому знаходиться людина. Наявність такого прагнення дозволяє знайти активні способи професійного самовираження та самоствердження.

А. Тарновська [39] виділила основні характеристики та визначила психологічну готовність до професійної діяльності як інтегративне утворення, яке включає три взаємозумовлені та взаємозалежні підструктури:

1) функціональну, до якої входять компоненти:

- мотиваційний – мотиви вибору професії, орієнтація на цінності діяльності; когнітивний – знання спеціальності;

- операційний – наявність умінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, моделювання власної діяльності;

2) емоційну – налаштованість на вирішення задач, упевненість в собі, стан задоволеності професією, задоволення від роботи;

3) особистісну – професійно значущі якості особистості.

Надалі проблема психологічної готовності знайшла своє відображення та отримала подальший розвиток у теорії та практиці психологічної підготовки до проходження військової служби, насамперед у тих галузях психологічних знань, які вивчають діяльність людини в особливих, напружених умовах [1; 11; 52; 57; 80; 128; 132; 141; 167; 179; 204; 209; 210].

Під психологічною готовністю військовослужбовців до служби розуміється стан, що передуює певним діям, при яких можливості людини, що

концентруються в ньому, досягають вищого ступеня, а також набір професійно важливих особистісних якостей, знань, умінь і навичок, що сприяють настанню такого стану й у загальному успішному проходженні військової служби [80; 108; 154; 191; 202]. Психологічна готовність до військової служби проявляється перед виконанням, у ході роботи й при завершенні завдань, пов'язаних із військовою працею, має складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, інтелектуальних, операціональних процесів, властивостей, станів психіки людини в їхньому співвідношенні із зовнішніми ситуаційними умовами й майбутніми завданнями.

У функціонально-системному відношенні психологічна готовність визначає, насамперед, цільові, тимчасові, ресурсні, операціонально-інструментальні, продуктивні, точні параметри діяльності пожежних-рятувальників МНС.

У рамках ситуації психологічна готовність, як інтегральний системний параметр психіки військовослужбовця, характеризує функціональні особливості активації, доцільності й спрямованості службово-бойової діяльності, ефективності її реалізації, стійкості до факторів, що розбудовують, а також відновлюваності системи професійно важливих якостей військовослужбовця для його наступних дій [16; 20; 39; 50; 163].

Цікавим є підхід В. Варваров [163], який визначив такі компоненти психологічної готовності:

- відбивний – високий професійний розвиток пізнавальних і стійких якостей особистості, що забезпечує стійке реагування працівника на всі впливи навколишнього середовища з урахуванням майбутньої діяльності;
- спонукальний (центральний) – система мотивів з їхньою взаємозалежністю і супідрядністю;
- виконавчий – міцні і високорозвинені розумові і сенсорні здатності;

- регулюючий – вольові якості особистості, емоційна стійкість, здатність довільно знижувати негативний вплив шкідливих факторів, керувати своєю поведінкою у стані напруженості.

Автор відзначав, що «стан готовності забезпечує перехід до виконання нової задачі, або до виконання задачі в умовах, що змінилися». Звідси видно, що сформована готовність дозволяє адекватно реагувати на зміну зовнішніх умов, забезпечуючи взаємозв'язок внутрішнього стану індивіда з зовнішніми цілями діяльності. Затверджується потенційно «багатоцільовий» характер цього стану і необхідність його розгляду як «системи багатьох готовностей».

В. Мєсніков [145] у своїй роботі з цієї проблеми відзначав, що психологічна готовність військовослужбовців до дії містить у собі три основні компоненти:

- мотиваційно – ціннісний компонент містить у собі ставлення до служби; глибоке розуміння й усвідомлення державного значення й важливості виконуваних задач; свідоме прагнення до подолання труднощів, виконання службових завдань;
- когнітивний компонент: містить у собі правильну уяву щодо умов та вимог професійної діяльності, способи дій при виконанні того чи іншого службового завдання;
- емоційно-вольовий компонент: переживання працівниками емоції, перед, у ході й після виконання службового завдання, емоційно-вольова стійкість.

Визначаючи якісну характеристику психологічної готовності до діяльності, Н. Силкін [213] у своїх працях виділяє основні компоненти та якості, що становлять зміст кваліфікаційних характеристик працівників воєнізованих структур. До них слід віднести:

- мотиваційний компонент: гуманістичну спрямованість службової діяльності; глибоке розуміння й усвідомлення державного значення й важливості виконуваних завдань; любов до професії; громадянська мужність;

принциповість; непримиренність до порушень законності; свідоме прагнення до подолання труднощів;

- емоційно-вольовий компонент: емоційна стійкість до тривалих напружених навантажень; готовність до ризику, небезпеки, віра у свої сили, допомогу з боку товаришів по службі; відповідальність, самостійність і рішучість під час виконання службових завдань; непідкупність, наполегливість і ініціативність;

- пізнавальний (когнітивний) компонент: стійкість пізнавальних процесів, правильні уявлення про майбутні труднощі, умови, вимоги служби; вміння правильно розуміти й оцінювати мотиви поведінки товаришів по службі та соціально-психологічні явища в колективі;

- регулятивний компонент: вміння управляти своїми емоціями, знімати нервово-психічну напругу і втому; мобілізуватися на виконання завдань і підтримка високої працездатності; вміння здійснювати психопрофілактику і психогігієну; вміння викликати бажані психічні стани.

Отже, проаналізувавши низку поглядів дослідників щодо структурного змісту поняття психологічної готовності до діяльності можна стверджувати, що психологічна готовність має складну структуру і містить різні психологічні компоненти залежно від напрямку діяльності.

Таким чином, психологічна готовність пожежних-рятувальників МНС обумовлюється стійкими психічними особливостями, але ці особливості не є простим переносом якостей і станів у нову ситуацію, а лише їхню актуалізацію. У першу чергу, на обумовлення стану психологічної готовності впливають ті конкретні умови (внутрішні та зовнішні), у яких здійснюється їхня службова діяльність і такі взаємозалежні елементи:

- усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу або поставленого завдання;

- усвідомлення мети, реалізація якої веде до задоволення власних потреб або виконанню поставленого завдання. Осмислювання та оцінка умов,

у яких будуть протікати майбутні дії, актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з вирішенням завдань і виконанням вимог подібного роду;

- визначення, на основі досвіду й оцінки майбутніх умов діяльності, найбільш імовірних і допоміжних методів вирішення завдань або виконання вимог;

- прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату;

- мобілізація сил відповідно до умов і завданням, самонавіяння в досягненні мети.

Отже пожежні-рятувальники МНС України налаштовуються на певну поведінку, на виконання дій, необхідних для досягнення поставленої мети, створюють необхідні умови для реалізації поставлених завдань, а також виконують підготовчі дії, заповнюють недолік інформації, проводять вправи, тренування, передбачають схеми можливого розгортання подій, моделюють процес своєї діяльності в екстремальних ситуаціях. З початком практичних дій вони уважно стежать за зміною обстановки, оцінюють адекватність своїх дій, прагнуть не упустити можливості використання оптимальних умов і засобів, що ведуть до досягнення мети, свідомо управляють собою.

Узагальнюючи дані з аналізу особливостей службової діяльності пожежних-рятувальників МНС України [22; 34; 45; 60; 140; 175; 199; 227] при виконанні завдань в екстремальних ситуаціях, слід зазначити те, що така діяльність неможлива такі без таких основних вимог:

- сформованість у пожежних-рятувальників МНС України реальних уявлень про майбутні службові дії в екстремальних ситуаціях, здатність реально сприймати майбутню небезпеку при виконанні своїх професійних обов'язків;

- наявність здатностей до досить високого ступеня адаптованості пожежних-рятувальників МНС до службової діяльності в екстремальних ситуаціях;

- адаптованість до службового колективу й адаптованість до виконання завдання – до мети, умов, інформації, способів і засобів дій;
- високий ступінь психологічної стійкості;
- перевага позитивних психічних станів у бійців і всього особового складу МНС.

Ураховуючи специфіку професійної діяльності [142; 143; 199; 200; 227] пожежних-рятувальників МНС України та базуючись на проведеному аналізі наукових досліджень в загальній структурі психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності нами було виділено п'ять основних компонентів: когнітивного, мотиваційного, волевого, типологічного і регуляторного (див. рис. 1.7).

Когнітивний компонент припускає: розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінку їх значимості; уявлення про ймовірні зміни обстановки, труднощі виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях; обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети; наявність професійних умінь і навичок дій при виконанні службових завдань; здатність до аналізу ситуації, що склалася.

Волевий компонент, містить у собі: наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів, що виникли самовладання. Закордонні й вітчизняні автори одностайні щодо цієї характеристики, як необхідної й професійно важливої для особистості, чия діяльність пов'язана безпосередньо з екстремальними факторами, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здатність протистояти втомі.

Типологічний компонент характеризує тип нервової системи (слабкий, сильний), силу й урівноваженість процесів збудження й гальмування, нервово-психічну стійкість, адаптаційні здатності.

Визначені нами структурні компоненти психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях

(мотиваційний, регуляторний, вольовий, типологічний, когнітивний) тісно пов'язані між собою й лише в сукупності визначають психологічну готовність.

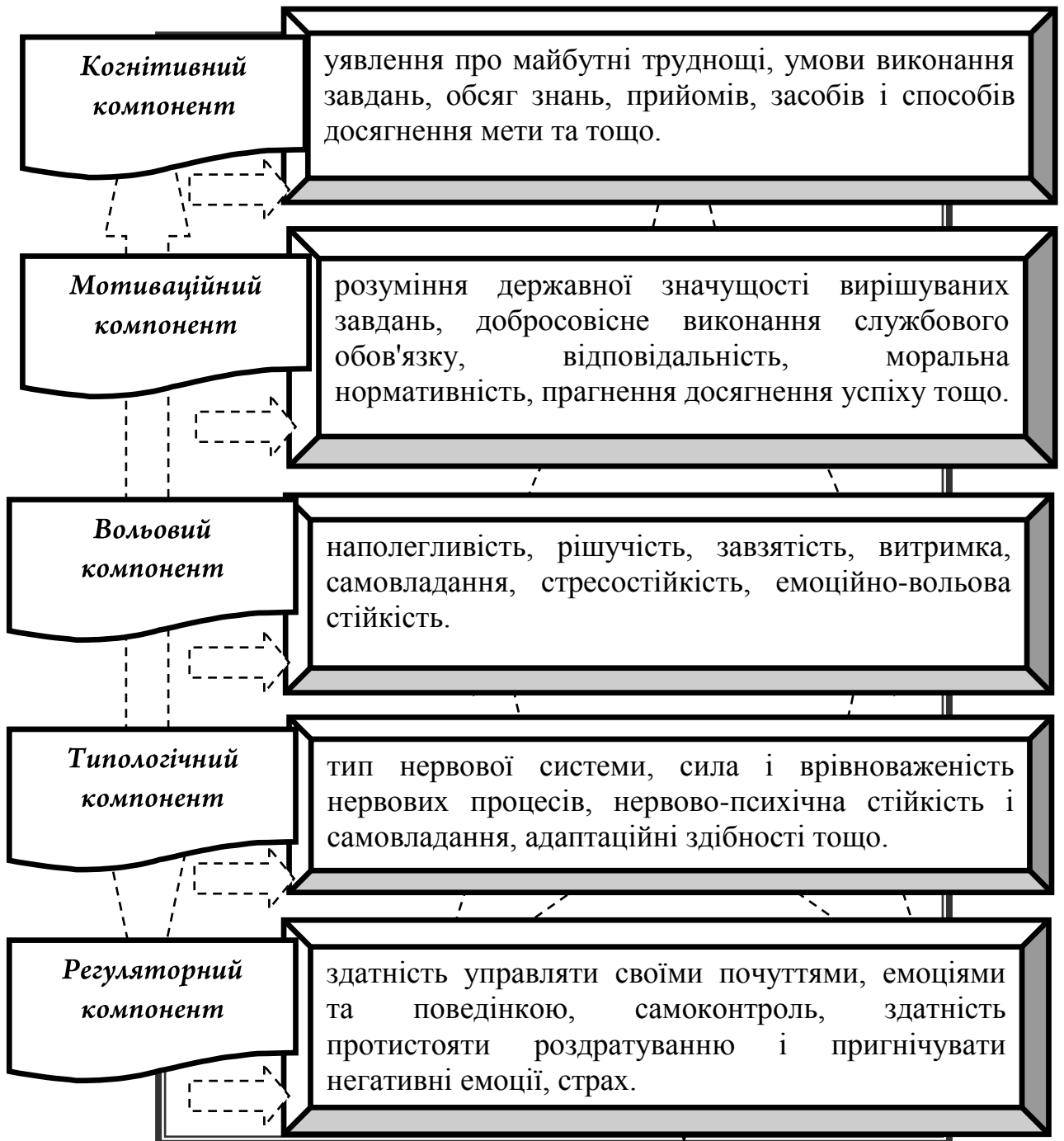


Рис. 1.7. Структура психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях

Мотиваційний компонент, містить у собі спрямованість мотивації, орієнтацію на успіх, позитивну установку на професійну діяльність, самоефективність, самооцінку, «Я-Концепцію», намагання до самоактуалізації.

Не можна не відзначити таку психологічну характеристику, як спрямованість мотивації працівника МНС України. Посилаючись на теорію Д. Маклелачда, індивідуальна економічна активність залежить від потреби до досягнення успіху. В екстремальних ситуаціях найбільш ефективні пожежні-рятувальники МНС, у яких мотивація до досягнення успіху вище мотивації до уникнення поразки. Такі пожежні-рятувальники характеризуються, як ті, що ставлять перед собою завдання середнього рівня, реалістичні й цілком досяжні, охоче беруться за справи з імовірністю 50 на 50; не витрачають час на пошуки й малоімовірні справи; сам факт досягнення успіху має для них велике значення; вони наполегливі, але не вперті; схильні вибирати помірний ризик.

Якщо мотивація до уникнення невдач переважає над мотивацією до досягнення успіху, то такі люди беруться тільки за не ризиковані справи. Або можуть узятися за малоімовірну справу, поразка в якій соціально не засуджується; уникають ситуацій, де їхня компетенція може бути порівняна з іншими; уникають соціального несхвалення, у результаті чого можуть відмовитися майже від 100 відсоткової справи.

С. Махоун установив, що люди з високим рівнем мотивації уникнення невдачі намагаються навіть не брати до уваги інформацію про професії, орієнтовані на постійне просування й досягнення. Вони, в остаточному підсумку, вибирають роботу, яка слабо задовольняє їхні професійні інтереси та має рівень винагороди нижче бажаного. Напроти, люди з високою мотивацією досягнення вибирають престижні професії та змагальний тип поведінки.

Наступним компонентом психологічної готовності є *регуляторний* (емоційний). Він тісно пов'язаний з іншими її структурними елементами, сприяє створенню оптимальної напруги, загальної активації організму на майбутню діяльність, спонукає, направляє й регулює її, забезпечує емоційну стабільність, несприйнятливості до зовнішніх стресогених факторів [38; 57; 163; 186; 204; 223]. Проявляється у двох формах: тривала (емоційна стійкість і емоційна напруга) і тимчасова (емоційна напруга виступає як елемент психічного стану). Емоційна стійкість, як елемент тривалої форми емоційного компонента психологічної готовності, є особистісною рисою, що забезпечує емоційну стабільність, виражається в несприйнятливості до негативних стресогених факторів і здатності контролювати астенічні емоції, знижувати емоційну напруженість [130].

Регуляторний (емоційний) компонент психологічної готовності до діяльності являє собою процес, який будується на цілеспрямованому прищеплюванні способів організації діяльнісного змісту емоцій у послідовності й взаємозв'язку компонентів цілісної системи емоційної регуляції діяльності в єдності емоцій, інтелекту, волі, особистісних і психофізіологічних характеристик людини.

Основним психологічним механізмом емоційного компонента психологічної готовності до діяльності є повторення й закріплення емоційних станів, відповідних до професійної спрямованості людини. Домінування таких станів у психіці сприяє появі нових рис у структурі особистості [197]. Кількість і ступінь володіння особистістю способами регуляції емоційних станів також визначають сформованість емоційного компонента психологічної готовності до діяльності. Кількість таких способів досить значна, і загалом їх можна розділити на способи, застосовувані за допомогою впливу ззовні, найчастіше колективного, і способи, що застосовується в індивідуальному порядку через активацію внутрішніх резервів для регуляції власного стану [51; 233].

Отже, *психологічна готовність працівника МНС до діяльності в екстремальних ситуаціях* розуміється комплексне психологічне утворення, що має складну структуру, та між компонентами якої існує функціональний взаємозв'язок, що забезпечує успішні та результативні дії при виконанні завдань за призначенням. Психологічна готовність в вирішальному ступені обумовлюється стійкими психічними особливостями, що характеризують індивідуально-психологічний склад особистості фахівця.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що існують різні підходи до визначення змісту психологічної готовності до професійної діяльності. Низка науковців розглядають цей феномен у рамках функціонального підходу, трактуючи психологічну готовність як певний стан психічних функцій, що забезпечує високий рівень досягнень під час виконання того чи іншого виду діяльності; як вибірково-усвідомлену активність, яка спонукає особистість на діяльність; як психологічну установку, що функціонує на фоні загальної активності особистості; як стан, що передує усвідомленій поведінці. З погляду прибічників особистісного підходу психологічну готовність слід розглядати як результат підготовки до певної діяльності.

Дослідження психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях доцільно здійснювати в рамках особистісного підходу до розуміння сутності психологічної готовності та розглядати як результат спеціальної цілеспрямованої підготовки пожежних.

2. Психологічну готовність пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях слід розуміти як комплексне психологічне утворення, що має складну динамічну структуру, між компонентами якої існує функціональний взаємозв'язок, та забезпечує

успішні та результативні дії в складних умовах професійної діяльності.

3. Теоретичний аналіз психологічної сутності професійної діяльності з урахуванням професійно важливих якостей особистості пожежного-рятувальника дозволило нам визначити структуру психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, як таку, що включає в себе функціонально-пов'язані та взаємообумовлені компоненти:

- мотиваційний компонент – це система відношень особистості до професійної діяльності, яка включає професійні нахили, професійну спрямованість, задоволеність професійною спрямованістю, мотиви виконання службових завдань;

- типологічний компонент – характеризує тип нервової системи, силу й урівноваженість процесів збудження й гальмування, нервово-психічну стійкість, адаптаційні здатності;

- вольовий компонент – це система, яка містить у собі: наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, що виникли самовладання, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здатність протистояти втомі;

- регуляторний компонент – це система емоційної регуляції діяльності в єдності емоцій, інтелекту, волі, особистісних і психофізіологічних характеристик людини;

- когнітивний компонент – це система, яка включає в себе розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінку їхньої значимості, обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети, наявність професійних умінь і навичок дій при виконанні службових завдань.

4. Формування психологічної готовності до професійної діяльності є результатом довготривалого процесу професійно-психологічної підготовки спеціаліста, якій містить в собі комплекс організаційно-професійних,

психологічних заходів та здійснюється за наявності урахування певних психологічних чинників і принципів.

Результати, подано у першому розділі, висвітлено у низці робіт [92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 101; 105].

РОЗДІЛ 2

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МНС ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА МЕТОДИ ЇЇ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація роботи та методи емпіричного дослідження

2.1.1. Обсяг, умови та загальна характеристика дослідження

З метою реалізації мети дисертаційної роботи нами було сплановано та проведено комплексне дослідження. Відповідно були визначені такі *задачі*:

1) на основі аналізу наукової психологічної літератури виявити основні концепції та підходи до оцінки та формування психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних ситуаціях, визначити загальну функціонально-змістовну структуру психологічної готовності та розробити програму дослідження;

2) визначити психологічні характеристики критеріїв і рівнів оцінки структурних компонентів психологічної готовності;

3) підібрати адекватні методики та провести психодіагностичне дослідження психологічних особливостей структурних компонентів психологічної готовності;

4) розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Дослідження проводилося протягом 2007–2010 рр. та складалося з 3 етапів, на кожному з яких вирішувалися конкретні завдання.

На *першому етапі* дослідження нами сформовано вибірку досліджуваних та групу експертів і проаналізовано їх соціально-демографічні

характеристики, а також здійснено аналіз умов та особливостей професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів.

У дослідженні взяли участь 186 пожежних-рятувальників Луганської, Харківської, Сумської, Тернопільської, Хмельницької, Дніпропетровської, Донецької, Кіровоградської та Київської областей, які були розподілені на групи з урахуванням професійного досвіду:

група А – стаж до трьох років, кількістю 64 респонденти;

група В – від трьох до п'яти років – 70 респондентів;

група С – більше п'яти років – 52 респонденти.

Характеристика вибірки досліджувальних за ознаками «Вік», «Освіта» та «Стаж служби в МНС» наведена на рис 2.1– 2.3.

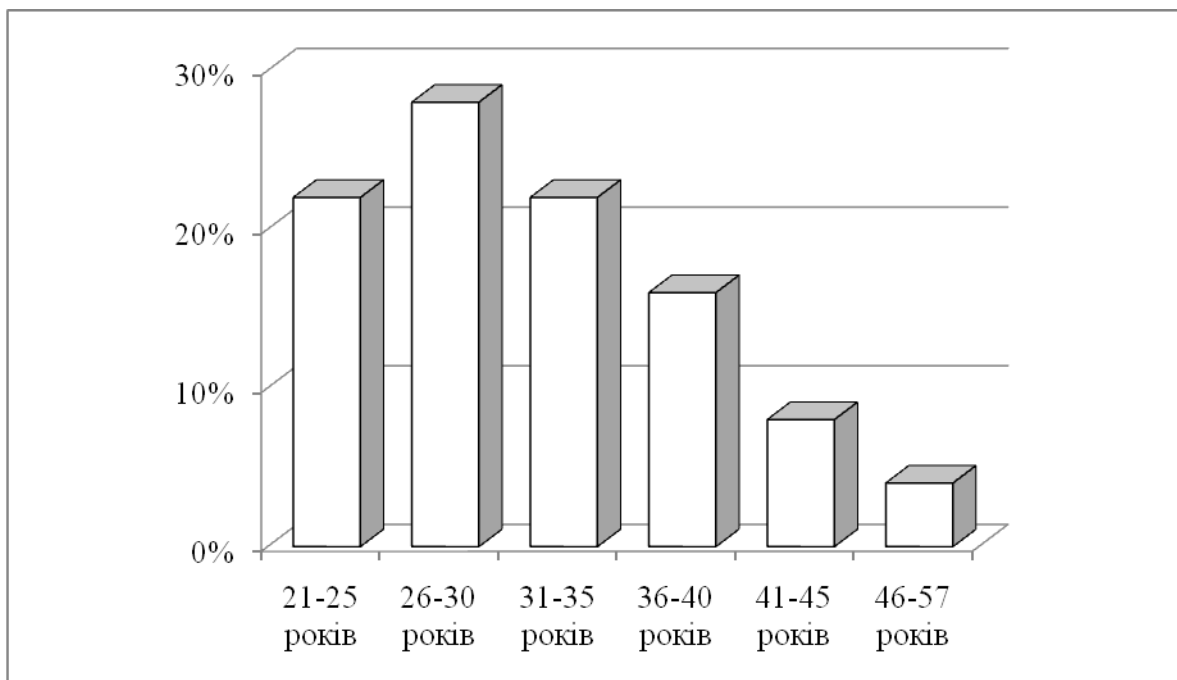
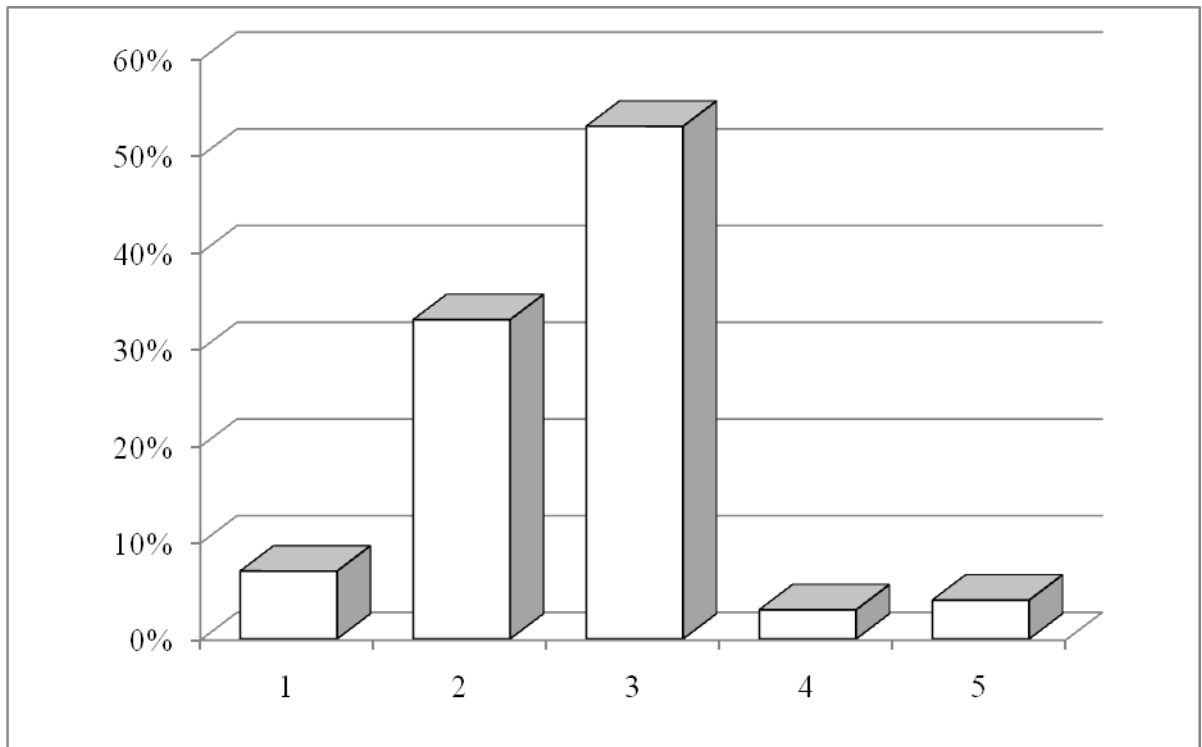


Рис. 2.1. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Вік»



Примітка: 1 – неповна середня; 2 – середня спеціальна; 3 – середня; 4– неповна вища; 5 – вища.

Рис. 2.2. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Освіта»

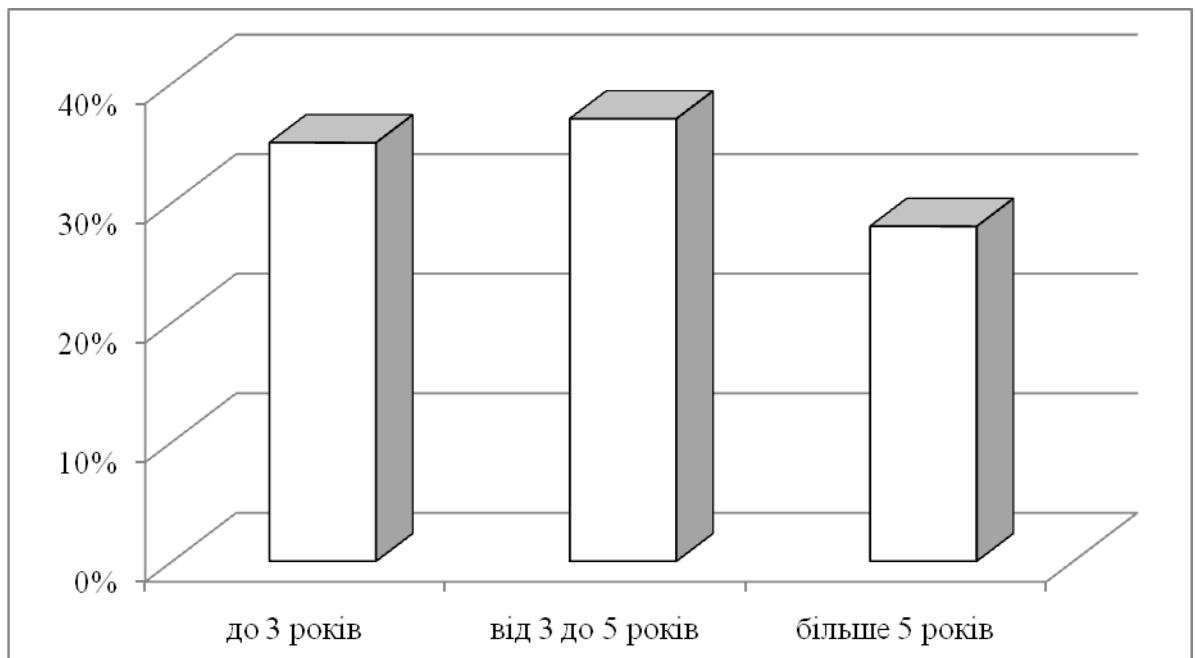


Рис. 2.3. Склад вибірки досліджуваних за ознакою «Стаж служби в МНС»

Таким чином, згідно з рисунками 2.1. – 2.3., середній вік обстежених працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України складає 26 – 30 років (28 %), 53 % обстежених мають середню спеціальну освіту, 37 % особового складу мають стаж служби в МНС 3–10 років.

На *другому етапі* необхідно було визначити психологічні характеристики критеріїв і рівнів структурних компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників. Для цього ми розробили дві авторські анкети: перша – для визначення психологічних складових структурних компонентів психологічної готовності бійцями, а друга призначена для експертного оцінювання рівня розвитку цих психологічних складових у пожежних-рятувальників.

У якості експертів виступили начальники караулів, начальники пожежних частин та їх заступники, а також психологи пожежних підрозділів МНС України у кількості 36 осіб.

Під час проведення дослідження було застосовано метод експертного опитування, що ґрунтується на використанні індивідуальних думок експертів, які дають експертну оцінку прояву тих критеріїв, котрі накопичують структурні компоненти психологічної готовності незалежно один від одного, при цьому виявляючи свій індивідуальний досвід, логіку та інтуїцію.

На нашу думку, найбільш доцільним є проведення процедури використання групи експертів без взаємодії за методом Дельфі, який передбачає індивідуальне опитування експертів.

Вибір саме такої схеми експертної процедури був обумовлений її особливостями, а саме: – відсутність прямого контакту експертів один з одним, що гарантувало зведення до мінімуму інтерсуб'єктивних впливів на якість результатів; – оперування не лише кількісними оцінками, але і їх аргументацією, що сприяло підвищенню рівня обміркованості індивідуальних суджень.

До експертів висувались такі вимоги: високий рівень загальної ерудиції, глибокі спеціальні знання, достатній досвід роботи, психологічна установка конструктивно вирішувати проблеми, інтерес до своєї роботи, відсутність особистої зацікавленості в тому чи іншому результаті оцінки.

Для реалізації цього кроку нами було запропоновано дві авторські анкети:

- перша – для визначення психологічних критеріїв структурних компонентів психологічної готовності (див. додаток А), де пожежні-рятувальники МНС ранжували їх, у ході чого найбільша кількість отриманих рангів від усієї генеральної сукупності і складала ті компоненти психологічної готовності, які в свою чергу пропонувались експертам. Отримані результати наведено у параграфі 2.2.;

- друга, призначена для експертного оцінювання прояву розвитку цих психологічних критеріїв у своїх підлеглих (див. додаток Б).

Для цього використовувалась семибальна шкала [20; 33; 40; 46; 76]. У ході проведеного дослідження виявлені основні групи якостей, що визначають психологічну готовність працівників МНС до діяльності в екстремальних ситуаціях. У загальному вигляді кількісно оцінку тієї або іншої якості особистості виражають таким чином:

7 балів – якість яскраво виражена, стійко, постійно й ефективно проявляється у всіх діях, заснована на глибокому і всебічному знанні сутності даного виду службових завдань.

6 балів – якість помітно виражена, в діях проявляється досить широко і ефективно, заснована на повному знанні сутності даного вила службових завдань.

5 балів – якість виражена, але не завжди широко й ефективно проявляється в діях, відзначаються незначні відхилення, викликані недостатньо повним розвитком самих якостей при знанні сутності даного виду службових завдань.

4 бали – якість в основному виражена, в діях проявляється не завжди ефективно, відзначаються відхилення, викликані відносно не повним розвитком самої якості, при знанні сутності даного виду службових завдань.

3 бали – якість виражена слабо, обмежено і недостатньо ефективно проявляється в діях і вчинках, іноді виявляються ознаки якостей – антиподів при знанні в основному сутності даного виду службових завдань.

2 бали – якість виражена дуже слабо, більш характерний прояв ознак якостей – антиподів при обмеженому знанні сутності даного виду службових завдань.

1 бал – недостатньо відомостей для визначення наявності даної якості та її оцінки.

При аналізі отриманих результатів (див. п. 2.3.), у своєму дослідженні роботі розбили оцінну семибальну шкалу на три рівні: високий, середній і низький показники для зручнішої інтерпретації даних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оціночна відповідність рівнів психологічної готовності

Оцінка семибальної шкали	Рівні психологічної готовності
1–2,7	низький
2,85–5,14	середній
5,15–7	високий

На *третьому етапі* проводилось вивчення рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності фахівців МНС до діяльності в екстремальних умовах, розроблялась та апробувалась програма формування психологічної готовності до професійної діяльності.

2.1.2. Методи вивчення психологічної готовності до професійної діяльності працівників МНС

Екстремальні й надзвичайні ситуації, у яких доводиться працювати працівникам пожежно-рятувальних підрозділів із психологічної точки зору

характеризуються сильним впливом, що травмує психіку цієї категорії працівників.

Для дослідження необхідно було, насамперед, підібрати такі методики, які дозволили б оцінити рівень сформованості структурних компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах.

Під час організації дослідження бралася до уваги можливість використання того або іншого методу в груповому обстеженні працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, валідність застосування їх при диференційованому використанні.

Вибір методів і методик був обумовлений необхідними критеріями психологічного супроводу пожежних-рятувальників під час виконання завдань за призначенням, у тому числі:

- проведення дослідження відповідало правилам проходження психологічної діагностики;
- час дослідження був обмеженим, у зв'язку з жорстко регламентованим графіком роботи пожежних-рятувальників, що не дозволяло на тривалий час відривати їх від виконання основних службових завдань;
- результати дослідження зі свого викладу повинні бути найбільш конкретними, максимально точними й нести інформацію про рівень сформованості структурних компонентів психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Зазначені вимоги обумовили вибір використаних у дослідженні методів і методик обстеження й збору психологічної інформації.

У ході дослідження використовувалася як традиційні методи (спостереження, бесіда, експертна оцінка та ін.), які дають можливість глибокої, але переважно якісної, описової оцінки, так і психодіагностичні тестові методики, що дозволяють одержувати не тільки якісні, але й кількісні характеристики.

Вибір діагностичного інструментарію здійснювався відповідно до виділених нами компонентів психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, визначених параметрів та критеріїв їх оцінювання.

Діагностика мотиваційного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників проводилась за допомогою сукупності методик вивчення загальної трудової мотивації та спеціальної методики діагностики професійної мотивації рятувальників. Дослідження мотивації включало оцінку ступеня вираженості мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач, для чого використовувалися методики Т. Елерса – «Діагностика мотивації прагнення до успіху» і «Діагностика мотивації уникнення невдач». Вибір цих методик визначався їх адаптованістю, валідністю й високою надійністю, а також існуванням тестових норм.

Для дослідження особливостей професійної мотивації була використана «Методика вивчення професійної мотивації рятувальників» Ю. Безсонової. В основі методики представлені вектори «мотив-мета», їх проекція на особливості змісту й умов професійної діяльності, положення про взаємозв'язок і взаємозалежності змісту праці й характеристик професійної мотивації. Ця методика являє собою опитувальник, спрямований на оцінку ступеня вираженості основних професійних мотивів, сукупності професійних цілей діяльності, конкретних способів та умов їх досягнення.

Результатом обстеження кожного досліджуваного є сукупність характеристик структури його професійної мотивації: 1) особливості спільної трудової спрямованості (ступінь вираженості мотивації прагнення до успіху, мотивації уникнення невдач, основних мотиваційних установок); 2) специфіка професійної мотивації (ступінь вираженості мотивів, конкретних цілей професійної діяльності, способів і умов їх реалізації).

На етапі дослідження *вольового компонента* психологічної готовності до професійної діяльності використовувалася методика дослідження вольової саморегуляції М. Корольчука, яка дозволила визначити величину індексу

вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів, за субшкалою наполегливість і самовладання. Кожен індекс є сумою балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється ступінь опанування пожежними-рятувальниками поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Досліджуваним пропонувалось 30 тверджень, які слід прочитати та вирішити наскільки вони характерні для кожного. Оскільки в опитувальник замасковані 6 тверджень, сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах від 0 до 24 балів, за субшкалою наполегливість – від 0 до 16 та за субшкалою самовладання – від 0 до 13.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Загальна величина саморегуляції становить 12 балів, для шкали наполегливості – 8 балів, для шкали самовладання – 6 балів.

На етапі дослідження *регуляторного (емоційного) компонента* психологічної готовності до професійної діяльності, використовувався *опитувальник ССП-98* (стиль саморегуляції поведінки) В. Моросанової, який дозволяє діагностувати індивідуальні особливості саморегуляції, виокремувати сильно і слабо розвинені ланки і окреслити шляхи формування стилю із високим рівнем регуляції, тобто гармонічного стилю, що забезпечує високу успішність досягнення мети.

Опитувальник містить 46 тверджень, які входять до складу шести шкал. Ці шкали відображають основні регуляторні механізми діяльності: *планування, моделювання, програмування, оцінку результатів*, а також регуляторно-особистісні властивості: *гнучкість, самостійність*.

Шкала «планування» характеризує індивідуальні особливості постановки і утримання цілей, рівень сформованості в людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники вказують на сформованість у суб'єкта потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани

характеризуються реальністю, деталізованістю, стійкістю. Низькі показники свідчать про нерозвиненість у суб'єкта потреби планувати діяльність; вони рідко вони досягають мети.

Шкала «моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішньо значимих умов, міру їх усвідомленості, деталізованості й адекватності. Високі показники свідчать про здатність відокремлювати значимі умови діяльності як у теперішній ситуації, так і у майбутньому. Низькі показники вказують на слабку сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватних оцінок обставин, що складаються.

Шкала «програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники вказують на сформованість у людини потреби продумувати варіанти своїх дій і поведінки для досягнення поставленої мети. Низькі – про нездатність суб'єкта продумувати послідовність своїх дій, про імпульсивність і несамостійність.

Шкала «оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники свідчать про розвиненість та адекватність самооцінки. Низькі вказують на те, що суб'єкт не здатен помічати своїх помилок та критично ставитися до своїх дій.

Шкала «гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатність перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку з зміною внутрішніх і зовнішніх умов. Високі показники демонструють пластичність усіх регуляторних процесів, що дозволяє при певних труднощах перебудовувати плани і програми виконавчих дій. Низькі показники вказують на те, що в ситуації швидкоплинних змін суб'єкт не здатен пристосуватися до них і адекватно реагувати.

Шкала «самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників свідчить про автономність у

організації активності людини, її здатність самостійно планувати поведінку та діяльність. Низькі показники свідчать про залежність суб'єкта від думок та оцінок оточуючих людей.

Опитувальник у цілому працює як єдина шкала «загальний рівень саморегуляції», який характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

На думку В. Моросанової, основним показником структури стилю є регуляторний профіль, який характеризує індивідуальну розвиненість основних регуляторних процесів саморегуляції.

У результаті застосування відповідного опитувальника були встановлені стилі саморегуляції досліджуваних вибірок, які якісно відрізнялись за характером і виразністю піків у структурі саморегуляції.

На етапі дослідження *типологічного компонента* психологічної готовності до професійної діяльності використовувались такі методики:

1. Діагностика схильності до зривів у стресовій ситуації В. Баранова. При цьому під *нервово-психічною нестійкістю* розуміємо підвищену схильність нервової системи індивіда до зривів в умовах впливу екстремальних факторів. Методика орієнтована на використання в практиці професійного відбору особового складу строкової служби та курсантів військово-навчальних закладів. Методика містить у собі 84 твердження, на кожне з яких обстежуваний повинен відповістити згодою або незгодою. Обробка результатів проводиться за допомогою «ключів». Отриманий результат переводиться в 10 – бальну систему оцінок і використовується для оцінки рівня нервово-психічної нестійкості.

2. Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілберга (адаптований варіант Ю. Ханіна) націлена на виявлення особливостей особистісної та ситуаційної тривожності. Більшість відомих методик дозволяє вивчати тривожність взагалі, не беручи до уваги ситуаційних змін, впливу на особистість зовнішніх факторів, особливостей реакції особистості на

зазначені фактори. Дана методика дозволяє більш повно та всебічно проаналізувати *особливості тривожності особистості*, порівняти рівні виразності ситуаційної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Ситуаційна (реактивна) тривожність — це стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан ситуаційної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем виразності.

Отримані за даною методикою результати можна використовувати в процесі підбору психологічних методів корекції особистості.

На етапі дослідження *когнітивного компонента* психологічної готовності до професійної діяльності використовувались такі методики:

1. Методика *«Оперативна пам'ять»* Г. Хілової. Процедура тестування за даною методикою представлена таким чином: — досліджувальним зачитували ряди, що склалися з п'яти різних чисел. Завдання тесту передбачало запам'ятовування наданих чисел у тій послідовності, в якій вони надавалися. Далі досліджувальним необхідно було скласти кожне попереднє число з наступним та записати отримані чотири значення в психодіагностичному протоколі. Тест складався з десяти різних числових рядів.

2. Властивості уваги вивчалися за допомогою методики *«Відшукування з переключенням»* Шульте. Увага як необхідна складова психологічної готовності фахівців МНС являє собою сконцентрованість, вибірккову спрямованість пізнавальної діяльності пожежників на певний об'єкт професійної діяльності. Увага характеризує узгодженість різних ланцюгів функціональної структури діяльності, яка й визначає її успішність. Отже, увага бере участь в організації, регуляції та контролі професійної діяльності

пожежників навіть на етапі завершення практичної дії або досягнення необхідного результату.

До числа характеристик уваги, які необхідно було визначити експериментальним шляхом, віднесено *вибірковість* (концентрацію уваги), *можливість розподілу, переключення, сталість та обсяг уваги*. Концентрація уваги пов'язана з можливістю вдалого настроювання, особливо за наявності перешкод, на сприйняття інформації, з умінням сконцентруватися на певному об'єкті. Ця властивість важлива для професійної діяльності пожежних-рятувальників, яка часто відбувається в умовах існування значних перешкод.

Кількість одночасно усвідомлених об'єктів береться за величину обсягу уваги, яка практично не відрізняється від обсягу безпосереднього запам'ятовування чи короткочасної пам'яті. Цей показник значною мірою залежить від організації процесу запам'ятовування у фахівця.

Під розподілом уваги ми розуміємо здатність пожежного-рятувальника одночасно виконувати декілька видів діяльності, не погіршуючи якості сприйняття. Переключення уваги — це процес переносу уваги з одного об'єкта на інший або переключення з одного професійного завдання на інше. Ця якість забезпечує швидкість орієнтації в мінливих умовах службової діяльності працівників пожежної безпеки.

3. З метою вивчення розумових здібностей пожежних-рятувальників МНС України використана методика КОТ, є адаптацією тесту Вандерліка та належить до категорії тестів «загального інтелекту».

Психологічний бік розумової діяльності пожежних-рятувальників МНС є однією з найбільш цікавих та найменш вивчених проблем. Професійне мислення є процес пізнавальної діяльності працівників МНС, який характеризується узагальненим та опосередкованим відображенням дійсності в її зв'язках та відношеннях між предметами та явищами. Мислення — це властивість мозку, яка визначається особливостями вищої нервової

діяльності та нейрофізіологічними процесами. Разом з цим, мислення людини визначається його практичною діяльністю.

Особливістю розумової діяльності фахівця МНС є те, що він змушений діяти в умовах невизначеності, недостатності інформації. Пожежник повинен враховувати ступінь вірогідності дій, спираючись на досвід та професійні знання, а оскільки не існує стовідсотково правильної реакції в тому чи іншому випадку, доводиться передбачати велику кількість варіантів дій.

Мисленню пожежного–рятувальника повинні бути притаманні такі якості, як:

- глибина — здатність проникнути за рівень видимого в сутність фактів, зрозуміти зміст того, що відбувається, здатність передбачати дії, прямі та опосередковані результати явищ та вчинків;
- широта — вміння охопити думкою велику кількість питань та фактів, використовуючи отримані в процесі попередньої професійної підготовки знання та вміння;
- швидкість — вміння вирішувати завдання за мінімальний час, здійснюючи прискорену оцінку обстановки та приймаючи невідкладні заходи;
- критичність — вміння своєчасно знаходити помилки, самостійно розкривати причину їх виникнення;
- гнучкість — вміння підійти до явища з різних точок зору, встановлювати залежність та зв'язки в порядку, зворотному тому, який вже був засвоєний, перебудовувати свою діяльність та змінювати прийняті рішення – відповідно до нових обставин.

Методика КОТ є адаптацією тесту Вандерліка та належить до категорії тестів «загального інтелекту», що визначають інтегральний показник *загального рівня інтелектуального розвитку* та здатності до навчання. Отже, ця методика пропонується для професійного відбору осіб з високою та середньою здатністю до навчання, у яких швидко формуються спеціальні

навички та вміння і відбувається внутрішня перебудова стереотипу дій при роботі в екстремальних умовах.

Використанню методики сприяли такі властиві їй переваги:

- методика КОТ на сьогодні не є широко відомою, що дозволяє знизити вірогідність знайомства досліджувальних зі стимульним матеріалом та ключами;
- структура методики та бланків обмежує можливість списування під час масових обстежень;
- не застосовується щорічно при психофізіологічному відборі кандидатів на службу до МНС України.

Крім того, для уточнення висновку, проводилась *індивідуальна психологічна співбесіда*. У процесі співбесіди нами оцінювалася: професійна спрямованість і мотивація вибору професії; рівень особистісної і ситуативної тривоги, навички самоконтролю; інтелектуальні, комунікативні й емоційно-вольові якості.

При проведенні індивідуальної психологічної співбесіди використовувалася такі основні методи: формалізоване інтерв'ю, спостереження, бесіда, аналіз вербальних (мовних) і невербальних (міміка, рухи, жести і т. ін.) компонентів спілкування.

При проведенні співбесіди особливу увагу звертали на такі негативні фактори:

- різка невідповідність вимогам комунікативних характеристик вимог, що висуваються до пожежного-рятувальників;
- педагогічна занедбаність, низький інтелектуальний розвиток;
- нестійка й поверхнева мотивація до службової діяльності в МНС.
- наявність реакцій у поведінці працівника, які не сумісні зі службою в МНС (облудність, агресивність, нахабність, егоцентризм і ін.);
- невідповідне загальноприйнятим нормам ставлення до службової діяльності, правопорядку й закону;

- наявність в анамнезі проявів девіантної поведінки, травм, обтяженої спадковості;
- нервово-психічна нестійкість, схильність до поведінкових зривів, частих захворювання.

Ці фактори оцінювалися в процесі обговорення таким чином:

- сімейне життя й виховання досліджуваного;
- навчання, служба в армії;
- найближче оточення, вибір друзів і знайомих;
- рівень знань, особливості мислення;
- емоційні реакції в минулому та на момент співбесіди;
- мотиви вибору професії, служби.

Під час співбесіди проводилось спостереження за особливостями спілкування і реагування досліджуваного. Зверталась увага на забарвлення шкіри, ходу, міміку. В процесі бесіди визначалися різні прояви в поведінці досліджуваного, які зумовлені особливостями його характеру, емоційно-вольової сферою, пізнавальною діяльністю.

У ході бесіди фіксувалося:

- чи легко досліджуваний вступав у контакт, чи охоче відповідає на запитання, намагається відповідати повно, розгорнуто або лаконічно, чи доводиться повторювати питання, щоб отримати бажану відповідь;
- чи звертає увагу на зроблені зауваження, помічає навколишнє оточення, чи швидко й добре розуміє питання, чи легко переходить від однієї відповіді до іншої, чи немає «в'язкості», застрягання, зайвої деталізації, спритність у відповідях, дотепність, розуміння гумору;
- граматична побудова мови (адекватність і точність відповідей, багатство лексики; чи вміє грамотно викладати свої думки);
- особливості емоційних реакцій, який настрій переважає (спокійний, дратівливий, виражає нетерпіння, настрій піднятий, знижений, рівний або відзначаються часті коливання настрою);

- манера тримати (чи тримається вільно або напружено, розв'язно або зняковіло; рухи спокійні, стримані або рвучкі, зайві; чи зберігає зовнішній спокій і впевненість або хвилюється (помітно, довгостроково, короткочасно, сильно, слабо); як швидко заспокоюється;
- мова (жива, швидка, уповільнена, уривчаста); емоційне забарвлення мови;
- міміка (жива, рухлива, малорухома, маловиразна, скупа).

При проведенні даного дослідження використовувалася також такі способи отримання інформації, як: аналіз документів, для визначення переліку типових професійних завдань, функціональних обов'язків працівників МНС України, вивчення алгоритму здійснення рятувальних робіт і виявлення специфіки професійної діяльності. В якості об'єктів вивчення виступали нормативні документи, посадові обов'язки фахівців, програми професійної підготовки пожежних-рятувальників МНС України.

Проведення широкомасштабних психологічних досліджень в умовах діяльності підрозділів МНС України виявили цілу низку особливостей:

1) необхідність проведення підготовчого періоду. У цей період здійснювалася роз'яснювальна робота з досліджуваними про мету дослідження, визначався час роботи з опитувальниками, анкетами, давалися поради, на що звернути увагу, як заповнювати анкету та т. ін.;

2) необхідність встановлення офіційного і психологічного контакту з керівництвом пожежно-рятувального підрозділу. Це, мабуть, найбільш складна організаційна частина дослідження, оскільки широкомасштабні спеціальні психологічні дослідження проводяться в МНС України ще вкрай рідко в силу специфіки їхньої діяльності. У зв'язку з цим будь-яке проведення опитування, анкетування, не говорячи про застосування спеціальних методик, викликалосторожкість, побоювання і несхвалення з боку окремих керівників. Таке негативне ставлення до проведення дослідження з боку адміністрації передавалося і працівникам підрозділів. Вони часто відмовлялися від участі у дослідженні, виявляли недовіру до його

результатів, виражали побоювання, що їхні відповіді принесуть лише неприємності по службі.

Кількісні дані, отримані в ході даного дослідження, оброблялися за допомогою статистичної програми «Statistica 6.0» та пакета Microsoft Excel.

2.2. Психологічна характеристика критеріїв та рівнів оцінки психологічної готовності працівників МНС України

Розгляд критеріїв, показників і рівнів оцінки психологічної готовності працівників МНС України, при здійсненні ними професійної діяльності, тісно пов'язано з критеріями, показниками та рівнями професіоналізму суб'єкта професійної діяльності. Категорія професіоналізму набуває ще більшої значущості, коли мова йде про професійну діяльність, яка здійснюється в екстремальних умовах.

Критерій розглядається як ознака, на підставі якої проводиться оцінка, визначення або класифікація чого-небудь: міра оцінки, судження. Показник може виступати як оцінка стану, розвитку, зміни процесу або явища.

Рівень оцінки психологічної готовності працівників МНС України розглядається нами в тісному зв'язку з такими категоріями як оптимальність і ефективність.

У сучасній психологічній науці В. Асєєв, В. Афанасьєв, А. Деркач [50] оптимальність розглядали як найвищу або повну ефективність. Це положення дає можливість вважати, що оптимальна готовність передбачає її ефективність. Таким чином, розглядаючи показники психологічної готовності працівників МНС України, які здійснюють діяльність в особливих умовах, ми будемо розуміти такий рівень їх оптимальності, який дозволяє здійснювати найбільш якісне й ефективне рішення професійних завдань.

Таке визначення оптимального рівня показників професійної діяльності відповідає основним положенням психологічної науки про професіоналізм особистості та діяльності. Так, Н. Кузьміна визначає високу

продуктивність як характеристику професіоналізму, що тотожна таким поняттям як ефективність і продуктивність. К. Платонов виділяє такі ознаки ефективної професійної діяльності як продуктивність, точність, інтенсивність, надійність, організованість, кваліфікованість, опосередкованість [63]. Крім цих ознак додаються «міра стабільності високих результатів» [50].

А. Бодальов [120] пов'язує високий професіоналізм із розвитком здібностей, глибокими знаннями в конкретній галузі діяльності, а також нестандартним володінням вміннями, які необхідні для її успішного виконання. В. Зазикін [63] виділяє такі психологічні характеристики професіоналізму як висока продуктивність (ефективність), оптимальна інтенсивність і напруженість, високі точність і надійність, організованість, кваліфікація, низька опосередкованість (залежність від зовнішніх факторів), володіння сучасним змістом і засобами вирішення професійних завдань, висока стабільність продуктивності, точності, надійності, організованості.

О. Деркач, А. Гусева, Г. Ковальова, А. Макарова, Є. Сидорова, А. Ситніков [50] характеризують професіоналізм двома базисними векторами:

- станом мотиваційної сфери професійної діяльності (які мотиви спонукають людину, який сенс має в її житті професійна діяльність, якої мети вона прагне досягти, високим ступенем задоволеності професією і прагненням до подальшого удосконалення);
- станом операціональної сфери професійної діяльності (як, якими прийомами суб'єкт праці досягає поставленої мети, які технології використовує, які знання, розумові операції, здатності застосовує).

А. Маркова [224] стан мотиваційної та операціональної сфер професіоналізму фахівців, що здійснюють професійну діяльність в особливих умовах, розглядає за такими критеріями:

- об'єктивні: наскільки людина відповідає вимогам професії, вносить відчутний внесок у соціальну практику. Ця група критеріїв є

важливою у діяльності в особливих умовах і практично реалізується за допомогою професійно-психологічного відбору;

- суб'єктивні: наскільки професія відповідає вимогам людини, її мотивам, уподобанням, наскільки людина задоволена працею в професії;
- результативні: чи досягає людина бажаних результатів у своїй праці.
- процесуальні: чи використовує людина при досягненні своїх результатів спеціальні способи, прийоми, технології;
- нормативні: як засвоює людина норми, правила, еталони професії і чи вміє відтворювати високі еталони професії на рівні майстерності;
- індивідуально-особистісні: чи прагне людина індивідуалізувати свою працю, самореалізувати в ній свої особисті потреби, реалізувати у праці свою індивідуальність.

О. Гусева зазначає, що для визначення критеріїв та показників професійної діяльності необхідно розділяти поняття «професіоналізм особистості», і «професіоналізм діяльності», оскільки вони мають різні критерії виміру, але не порушувати при цьому їх загальної методологічної основи [6; 233]. У першому випадку мова йде про якісні характеристики суб'єктів діяльності (знання, якості, здібності, вміння, навички, а також його психофізичні стани і психічні процеси). У другому – про ефективне використання суб'єктом засобів і способів діяльності, що описується якісними характеристиками процесу діяльності, які визначають ефективність застосування професійних технологій.

Загальна методологічна основа і принципи розробки названих понять зберігають їх внутрішню єдність. Система показників, яка визначає міру володіння сучасним змістом і сучасними засобами вирішення професійних завдань, продуктивні проби її здійснення у різних суб'єктів різні. Саме тому, можна говорити про оптимальний, високий і середній рівні професійної значимості критеріїв при здійсненні діяльності в особливих умовах.

Серед *критеріїв професіоналізму* в психологічних дослідженнях виділяються *загальні, особливі й одиничні*.

Для виявлення загальних критеріїв і показників К. Платонов розробив «карту особистості», яка включає певні риси характеру і базові здібності особистості:

- патріотизм, ідейність, принциповість, чесність, ініціативність, активність, організованість, оптимізм, поступливість і ін.;
- наукові, педагогічні та організаційні здібності, моральні якості [121; 125; 171].

Загальні критерії та показники можна співвіднести з класифікацією системних якостей і властивостей цілісної особистості фахівця, запропонованої В. Шепелевим [120]. Соціально-психологічна характеристика службової поведінки фахівця представлена ним як технологія самовираження ідейно-моральних, науково-професійних та організаторсько-педагогічних даних, що відображають, до того ж, і індивідуально-психологічні, і суспільно-психологічні, і специфічні особистісні та професійні характеристики суб'єкта діяльності.

Особливі критерії та показники професіоналізму працівників МНС України пов'язані безпосередньо зі специфікою професійної діяльності в екстремальних умовах.

Одиничні критерії та показники професіоналізму працівників МНС пов'язані з особливостями стилю і способів діяльності та визначаються його професійною суб'єктивністю, інтегральною індивідуальністю, інформативністю, знаннями, досвідом, культурою професіонала, а також динамікою психічних станів, психологічними труднощами, навантаженням при здійсненні професійної діяльності в екстремальних умовах.

При аналізі критеріїв, показників і рівнів оцінки *психологічної готовності в екстремальних ситуаціях* ми приділяли особливу увагу зміні рівня *нервово-психічної напруженості*, що прямо позначалося на *стійкості рішення професійних завдань*, та рівню розвитку професійної

самосвідомості працівника МНС, що включає *мотиваційну, емоційно-вольову та когнітивну сферу особистості*. Прагнення до зростання інтелектуального потенціалу, духовності, світоглядної культури, загальногуманітарних цінності, розуміння своєї ролі в соціальному плані є запорукою успішної професійної діяльності працівників МНС України. Чим повніші і різнобічніші особистісні та професійні пізнання, розвиток і саморозвиток, тим вищий рівень професійного саморозвитку.

При здійсненні професійної діяльності в нормальних умовах основними чинниками, що забезпечують успішне рішення професійного завдання є професійні знання, навички, вміння, досвід аналогічної діяльності. Заслужують на увагу також високий рівень вмілості та наявність власних алгоритмів рішення елементів професійних завдань. Під алгоритмізацією діяльності ми розуміємо свого роду автоматизм, якісь «набори дій» доречні в конкретній ситуації, які не конструюються «з нуля», а по вибудованій ланцюговій аналогії «запозичуються» з особистого досвіду, адаптуються до конкретної ситуації і є частиною психологічного ресурсу суб'єкта діяльності. Швидкість побудови такого ланцюга аналогій і оптимальність вибору необхідного алгоритму, в даному випадку, можна розглядати як критерій оцінки професійної майстерності.

Ускладнення умов професійної діяльності з нормальних до екстремальних, вносить певні корективи в оцінку надійності й стійкості професійної діяльності. Таке ускладнення умов має на увазі наявність впливу екстремальних факторів, що викликають негативний функціональний стан за типом динамічної неузгодженості, помірної вираженості (монотонія, психічне насичення, складні форми непродуктивної психічної напруженості і т. ін.).

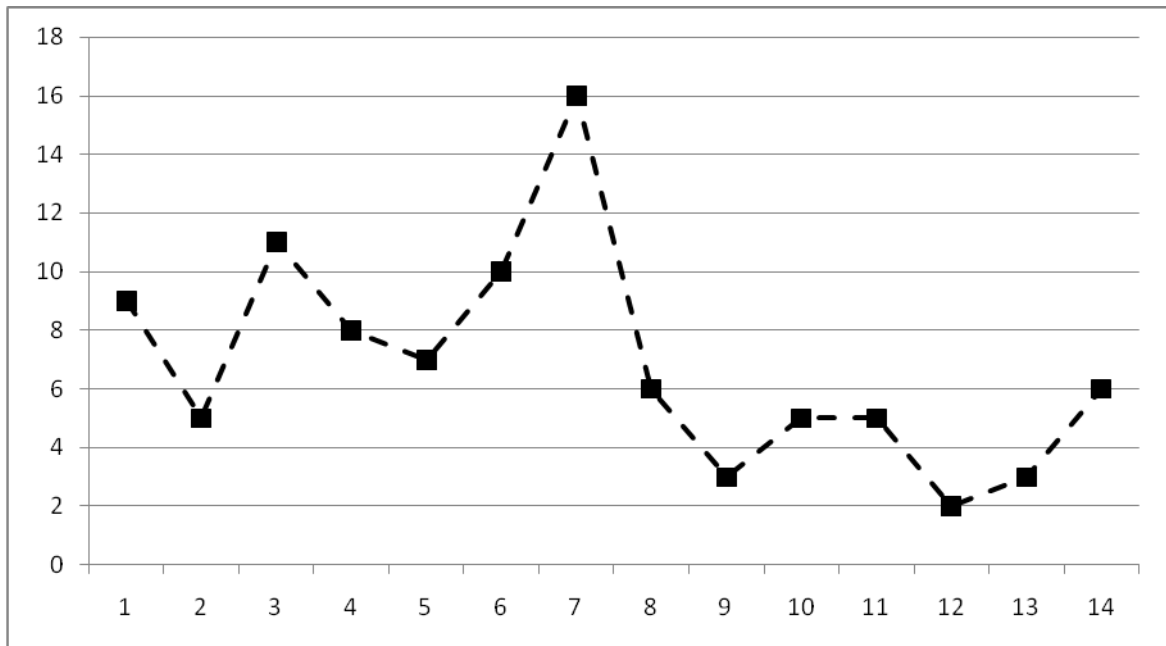
Існування залежності між результативністю діяльності та психологічною готовністю до неї, а також те, що «психологічна готовність не тільки впливає на високі результати діяльності, а саме формується в процесі діяльності» показав у своїх дослідженнях О. Деркач [50].

Рівень готовності до діяльності багато в чому визначає оптимальну працездатність людини і високу результативність її діяльності. Рівень оцінки може мати якісний зміст (високий, середній, низький і т. ін.), кількісний вміст (оцінка в балах, або в інших одиницях), а також мати модальність (позитивне чи негативне значення).

О. Деркач в якості показників оцінки готовності до діяльності виділяє загальний інтелект, рівень вмінь, впевненість у своїх здібностях, оцінку відповідальності за виконання професійного завдання, оцінку самопочуття, інформованість про майбутню діяльності та інше [50].

Зниження і втрата рівня стійкості, на думку Є. Таболової [15; 24; 215], проявляється в «розмиванні» або втраті мети діяльності. Не цілеспрямований характер діяльності може виявлятися в таких показниках: загальному збільшенні кількості помилок; якісній їх зміні; появі в діяльності промахів, які неможливо виправити у встановлені терміни і т. ін. Крім того, важливими індикаторами, що свідчать про зниження або втрату стійкості, є зрив діяльності, «випадання» з діяльності окремих «психологічних складових», неповне інформаційне забезпечення діяльності, неприйняття рішень. Говорячи про професійну діяльність, здійснювану в екстремальних ситуаціях, слід також серйозну увагу звертати на особистісно-індивідуальні психологічні особливості суб'єкта діяльності.

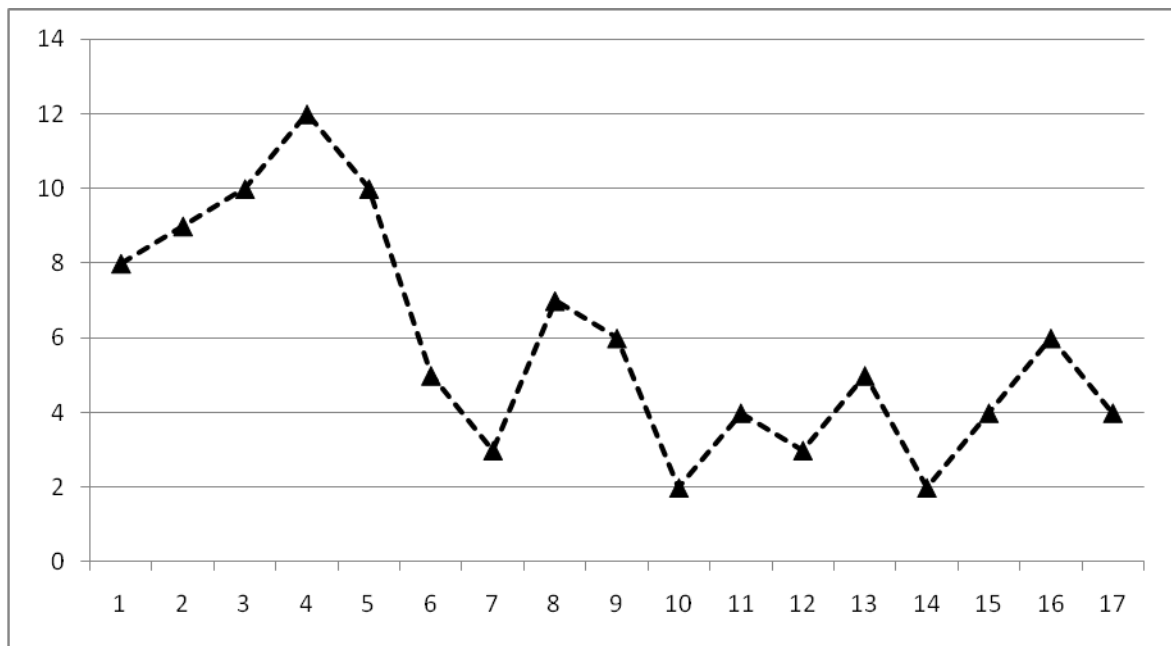
Узагальнені результати аналізу наукової літератури та психологічних особливостей професійної діяльності дозволили нам розробити *анкету, яка містить психологічні критерії, що характеризують професійну діяльність і психологічну готовність пожежних-рятувальників МНС України* (див. додаток А), фахівцям МНС необхідно проранжувати дані критерії. Отримані рангові результати якостей структурних компонентів психологічної готовності відображені на рис. 2.4. – 2.8.



Примітка: 1. розуміння і усвідомлення державного значення і важливості завдань, виконуваного; 2. позитивне психологічно ставлення до майбутньої діяльності; 3. свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, службового завдання; 4. моральна нормативність, потреба в подоланні труднощів і наполегливості в досягненні мети; 5. прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних умовах; 6. прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку при виконанні обов'язків; 7. відповідальність за своєчасне виконання поставленого завдання; 8. дотримання законності; 9. старанність; 10. працьовитість, 11. любов до професії; 12. громадянську мужність, 13. принциповість; 14. свідоме прагнення до подолання труднощів.

Рис. 2.4. Рангова значимість мотиваційних якостей психологічної готовності, необхідних пожежним-рятувальникам МНС України в екстремальних ситуаціях

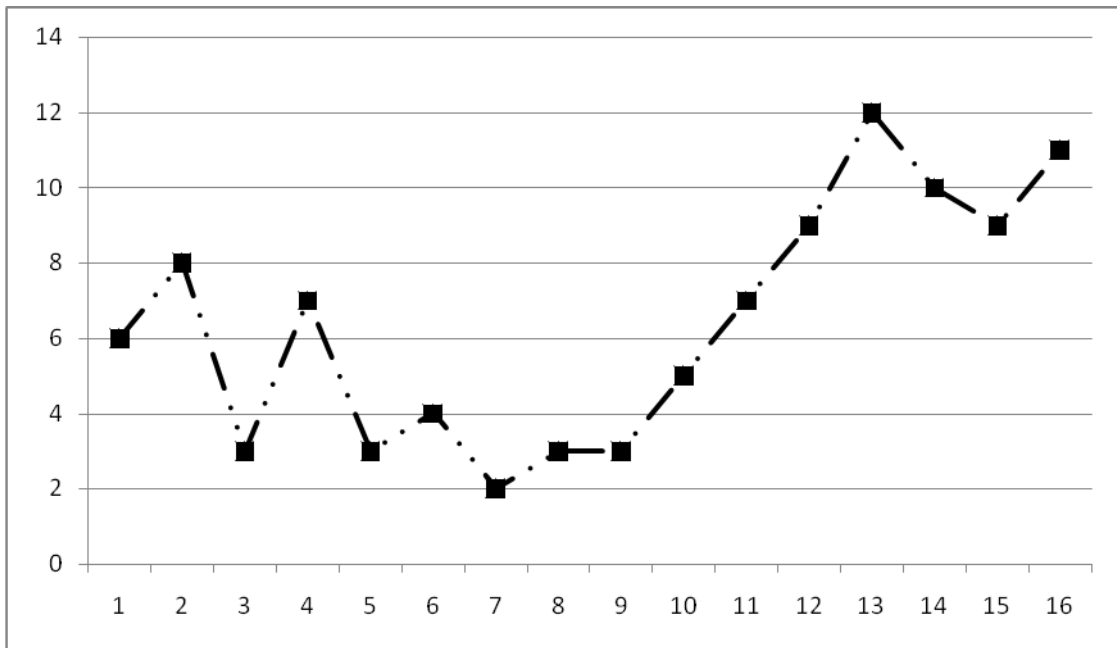
Визначено, що найменшим ранговим показником мотиваційних якостей (див. рис. 2.4.) серед фахівців МНС є: громадянська мужність (2 %); принциповість і дотримання законності (3 %); любов до професії і працьовитість (5 %). Найвищим ранговим показником є: прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку при виконанні обов'язків (16 %); свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, службового завдання (11 %); прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних умовах (10%) і т. ін.



Примітка: 1. розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінку їх значущості; 2. уявлення про вірогідні зміни обстановки, труднощі, майбутні умови виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях; 3. об'єм знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети; 4. наявність професійних умінь і навичок дій при виконанні професійних завдань; 5. здібність до аналізу ситуації, що склалася; 6. дотримання заходів безпеки; 7. здатність діяти на випередження (попередження); 8. гострота розуму; 9. уважність; 10. спостережливість; 11. винахідливість; 12. пильність; 13. інтуїція; 13. професійна етика; 14. обережність; 15. чесність; 16. завадостійкість пізнавальних процесів.

Рис. 2.5. Рангова значимість когнітивних якостей психологічної готовності, необхідних пожежним-рятувальникам МНС України в екстремальних ситуаціях

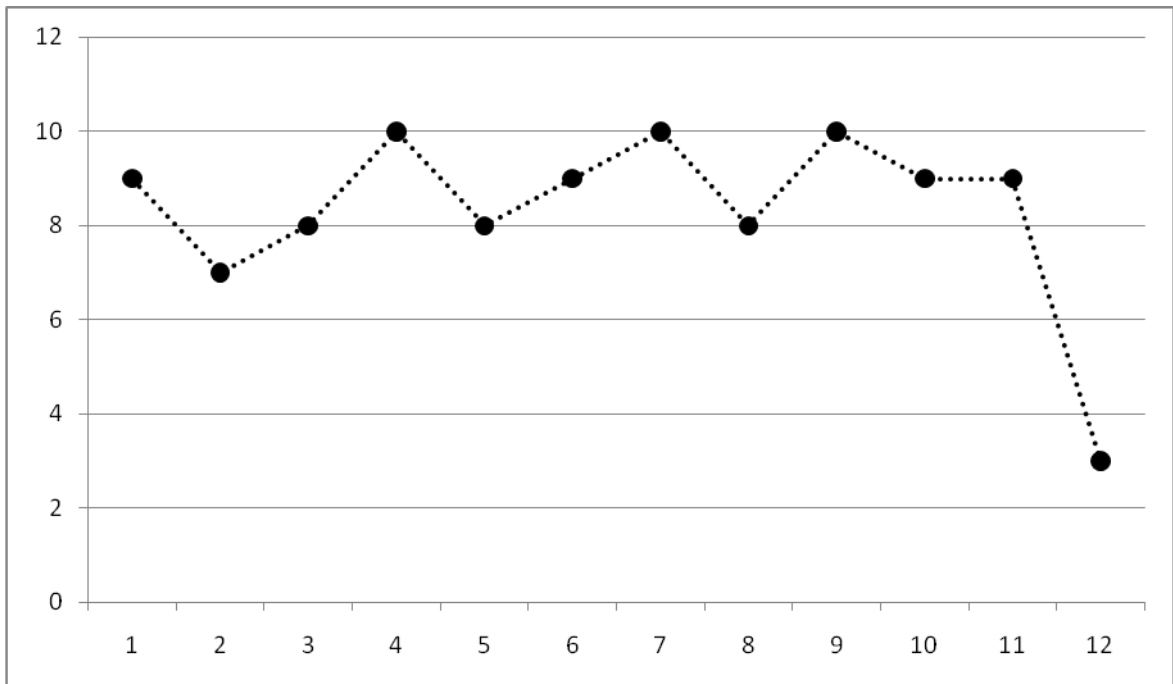
Визначено, що найбільшим ранговим показником когнітивних якостей (див. рис. 2.5.) серед фахівців МНС є: наявність професійних умінь і навичок при виконанні професійних завдань (12 %); здібність до аналізу ситуацій, що склалася і об'єм знань, прийомів, засобів досягнення мети (10 %). Найменшим ранговим показником відзначили: спостережливість та професійну етику (2 %); здатність діяти на випередження і пильність (3 %); завадостійкість пізнавальних процесів і обережність (4 %) і т. ін.



Примітка: 1. самовладання; 2. здатність регулювати своїм психічним станом, відчуттями, емоціями, пригнічуваністю, негативними емоціями, страхом, панічними реакціями; 3. уміння мобілізувати себе на виконання поставленого завдання; 4. здатність протистояти екстремальним подразникам при виконанні службових завдань; 5. тактовність у поводженні з громадянами; 6. рішучість і самовладання при діях у складній обстановці; 7. високе почуття відповідальності; 8. стійкість до перевантажень; 9. впевненість у своїх силах; 10. вміння знімати нервово-психічна напругу і втому, 11. вміння викликати бажані психічні стани; 12. відчуття задоволення при виконанні; 13. здатність протистояти роздратуванню; 14. впевненість у своїх силах, в успіху; 15. уміння мобілізуватися на виконання поставленого завдання; 16. уміння управляти своїми емоціями.

Рис. 2.6. Рангова значимість регуляторних якостей психологічної готовності, необхідних пожежним-рятувальникам МНС України в екстремальних ситуаціях

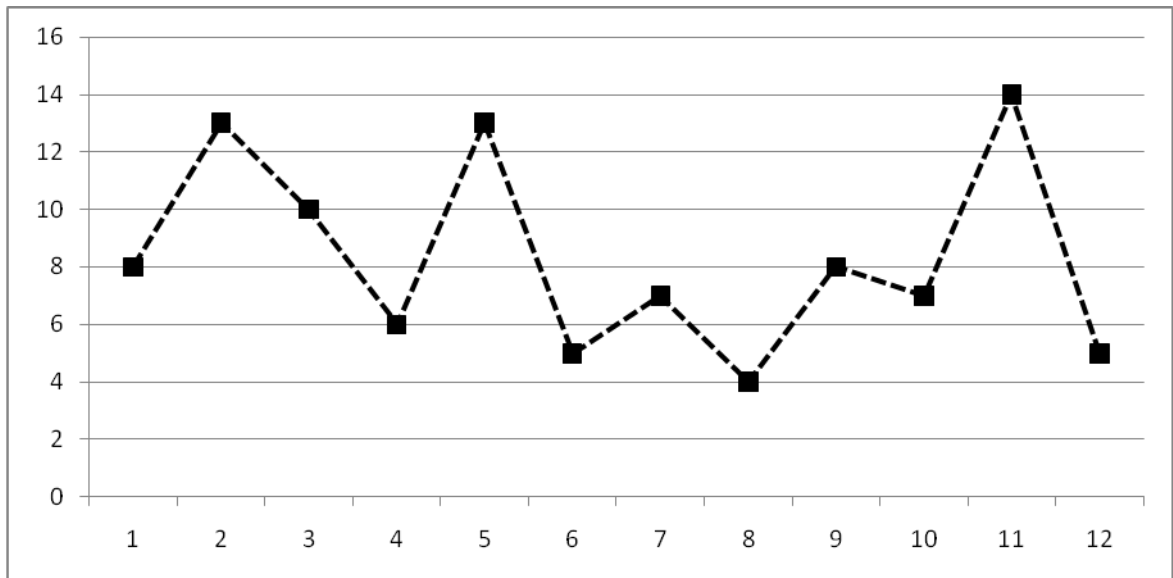
Найбільша значимість регуляторних якостей (див. рис. 2.6.) психологічної готовності у фахівців є: здатність протистояти роздратуванню (12 %); уміння управляти своїми емоціями (11 %); впевненість в своїх силах, в успіху (10 %). Найменші рангові показники у фахівців МНС є: високе почуття відповідальності (2 %); уміння мобілізувати себе на виконання поставленого завдання та стійкість до перевантажень, впевненість у своїх силах (3 %) і т. ін.



Примітка: 1. наполегливість; 2. здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх; 3. рішучість; 4. завзятість у подоланні труднощів що виникають, самовладання; 5. цілеспрямованість; 6. уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; 7. здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; 8. уміння мобілізувати себе в складних обставинах і зосередити сили на виконання поставленого завдання; 9. ініціативність; 10. стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; 11. уміння зберігати високий рівень активності; 12. діловитість.

Рис. 2.7. Рангова значимість вольових якостей психологічної готовності, необхідних пожежним-рятувальникам МНС України в екстремальних ситуаціях

Визначено, що найбільша рангова значимість вольових якостей (див. рис. 2.7) психологічної готовності фахівців МНС є: завзятість у подоланні труднощів (10 %); самовладання та здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях (10 %); ініціативність (10 %); найменшим ранговим показником є діловитість (3 %).



Примітка: 1. організованість; 2. тип нервової системи (слабкий, сильний); 3. силу і врівноваженість процесів збудження і гальмування; 4. рухливість; 5. нервово-психічну стійкість; 6. самооцінка; 7. адаптивність до мінливих умов; 8. дисциплінованість; 9. фізична тренованість та витривалість; 10. самокритичність; 11. емоційна стійкість до тривалих навантажень, ризику, небезпеки; 12. самоаналіз.

Рис. 2.8. Рангова значимість типологічних якостей психологічної готовності, необхідних пожежним-рятувальникам МНС України в екстремальних ситуаціях

Найбільш важливий ранговий показник дослідження когнітивних критеріїв (див. рис. 2.8) психологічної готовності фахівців МНС є: емоційна стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки (14 %); тип нервової системи (слабка, сильна) (13 %); найменш низький ранговий показник визначений за такими критеріями, як: дисциплінованість (4%); самооцінка (5%); самоаналіз (5%).

Отримані вищевикладених результатів виділених психологічних критеріїв психологічної готовності дає можливість розробити рівні (високий, середній, низький) оцінки готовності працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах з урахуванням специфіки та особливостей професійної діяльності, які відображено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Критерії оцінки рівнів психологічної готовності працівників МНС до діяльності в екстремальних умовах

Критерій	Показники	Рівні психологічної готовності та їх ознаки
1	2	3
К О Г Н І Т И В Н И Й К О М П О Н Е Н Т	<p>Припускає:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінка їх значущості; – уявлення про вірогідні зміни обстановки, труднощі, майбутні умови виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях; – об'єм знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети; – наявність професійних умінь і навичок дій для виконання службових завдань; – здібність до аналізу оперативної ситуації. 	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень: глибоке розуміння завдань майбутньої професійної діяльності, своїх обов'язків, висока оцінка їх значущості. Чітке, повне і адекватне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання службових завдань. Великий об'єм і різноманітність знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети. Добре розвинені уміння і навички дій в екстремальних ситуаціях. Висока здібність до аналізу ситуації, що склалася. • середній рівень: Розуміння суті і змісту завдань майбутньої професійної діяльності, складність виконання своїх обов'язків розуміється не глибоко і не завжди, оцінка їх складності занижена. Фрагментарне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання оперативно-службових завдань. Глибокі знання прийомів, засобів і способів досягнення мети. Достатньо розвинені уміння і навички дій в екстремальних ситуаціях. Є здібність до аналізу ситуації, що склалася. • низький рівень: завдання майбутньої професійної діяльності в цілому не усвідомлюються, немає достатнього розуміння складності виконання своїх обов'язків, оцінка їх значущості понижена. Слабке і часто неадекватне уявлення про вірогідні зміни обставин, труднощі, майбутні умови виконання оперативно-службових завдань. Недостатні знання прийомів, засобів і способів досягнення мети. Уміння і навички дій в екстремальних ситуаціях розвинені нижче за середнє. Здібність до аналізу оперативної ситуації, що склалася, знижена.

Продовження табл. 2.2

1	2	3
Р Е Г У Л Я Т О Р Н И Й К О М П О Н Е Н Т	<p>Відображає:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уміння управляти своїми емоціями; – мобілізуватися на виконання поставленого завдання; – упевненість у своїх силах, в успіху; – здатність протистояти роздратуванню; – відчуття задоволення при виконанні поставлених завдань. 	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень: високо розвинене уміння управляти собою в складній ситуації. Уміння упевнено управляти своїми емоціями, яскраво виражена здатність мобілізувати себе на виконання поставленого завдання. Тверда упевненість у своїх силах, в успіху. Висока здатність протистояти роздратуванню. Глибоке відчуття задоволення при виконанні оперативно-службового завдання. • середній рівень: здатний управляти своїми емоціями, уміє мобілізувати себе на виконання поставленого завдання. В основному упевнений у своїх силах, в успіху. У цілому здатний протистояти роздратуванню. Присутнє відчуття задоволення при виконанні оперативно-службового завдання. • низький рівень: недостатньо виражено уміння управляти собою в складній ситуації. Невміння управляти своїми емоціями, відсутність здатності мобілізувати себе на виконання поставлених завдань. Відсутність упевненості в своїх силах, в успіху. Не здібні протистояти дії виражених подразників. Відсутність відчуття задоволення при виконанні оперативно-службового завдання.

Продовження табл. 2.2

1	2	3
В О Л Ь О В И Й К О М П О Н Е Н Т	<p>Включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уміння мобілізувати себе в складній обстановці і зосередити сили на виконання поставленого завдання; – наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість в подоланні виниклих труднощів, самовладання; – вольова стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; – уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; – здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх; 	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень: високо розвинене уміння мобілізувати себе в складній ситуації, здатність зосередити сили на виконанні поставленого завдання. Проявляє постійно високу наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість в подоланні виниклих труднощів, самовладання. Висока вольова стійкість при ухваленні рішень, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях. Розвинене уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи і самостійності. Виражена здатність протистояти втомі, сміливо долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх. • середній рівень: у цілому розвинене уміння мобілізувати себе в складній ситуації, здатність зосередити сили на виконанні поставленого завдання. В основному проявляє вольову стійкість при ухваленні важливого рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях. У цілому розвинене уміння зберігати активність, ініціативу і самостійність. Здатний протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх. низький рівень: слабо розвинене мобілізуватися в складній ситуації, нездатність зосередити сили на виконанні поставленого завдання. Не виявляється належна наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання. Елементи невпевненості і розгубленості при ухваленні важливого рішення, нездатність або боязнь брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях. Недостатньо розвинене уміння зберігати активність, самостійність і ініціативу. Слабо розвинені здібності, протистояти втомі, долати сумніви, страх.

Продовження табл. 2.2

1	2	3
<p>Т И П О Л О Г І Ч Н И Й</p> <p>К О М П О Н Е Н Т</p>	<p>Характеризує:</p> <ul style="list-style-type: none"> – емоціональна стійкість до тривалих напружених навантаженням, ризику, небезпеці; – тип нервової системи; – сила, врівноваженість і рухливість основних нервових процесів; – нервово-психічна стійкість; 	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень: висока емоційна стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки. Швидка орієнтація в психологічно складній ситуації, високий рівень поведінкової регуляції. Сильний, урівноважений тип нервової системи. Високі адаптивні і регуляторні здібності до умов виконання оперативно-службових завдань, що змінюються. Висока здатність аналізувати і упевненість дій при дефіциті часу в небезпечній обстановці. Виявляється постійна внутрішня зібраність, самовладання, витримка. Врівноваженість. • середній рівень: присутня достатня емоційна стійкість до тривалих навантажень, ризику небезпеки. Сильний, урівноважений тип поведінки. У цілому адекватно орієнтується в психологічно складній ситуації, за наявності зовнішніх проявів напруженості, дії залишаються правильними. Добрі адаптивні здібності до умов виконання професійних завдань, що змінюються. у цілому здатні аналізувати і правильно діяти при дефіциті часу в небезпечній ситуації. В основному властива внутрішня зібраність, самовладання, витримка. Присутня в основному врівноваженість, не завжди адекватне сприйняття дійсності. • низький рівень: низька емоційна стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки. Повільна орієнтація в психологічно складній ситуації, нестійка поведінка, низький рівень стійкості в стресі. Низькі адаптивні здібності до умов виконання оперативно-службових завдань, що змінюються; не точні, а іноді і не правильні дії в напружених ситуаціях. Погано розвинена здатність аналізувати, здійснює помилкові дії при дефіциті часу в небезпечній ситуації. Погано розвинене самовладання, витримка, внутрішня зібраність, нервово-психічна нестійкість. Наголошується неуврівноваженість, неадекватне сприйняття дійсності.

Продовження табл. 2.2

1	2	3
МОТИВАЦІЙНО-ПРОФЕСІЙНО-ПОНЕВТ	<p>Включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розуміння і усвідомлення державної ваги завдань; – свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку – моральна нормативність поведінки; – потрібність у подоланні труднощів і наполегливість в досягненні мети; – прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях; – прагнення добитися успіху і показати себе з кращого боку при виконанні обов'язків. 	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень: глибоке й усвідомлене розуміння державної ваги завдань, які виконує МНС. Виражене позитивне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до майбутньої діяльності. Стійкість і чіткість службово-професійної спрямованості на свідоме і добросовісне виконання вимог законів, присяги, наказів у процесі службової діяльності, моральна нормативність поведінки, відсутність порушень службової дисципліни. Висока потреба до подолання труднощів і досягнення поставленої мети. Емоційно-позитивне усвідомлене ставлення до виконання службового завдання в небезпечній для життя обстановці. • середній рівень: усвідомлюється державна важливість завдань, які виконує МНС. Позитивне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до майбутньої діяльності. Спрямованість на виконання вимог законів, присяги, наказів у процесі службової діяльності нестійка. При порушенні вимог переживає каяття. Спостерігаються відхилення в нормативності поведінки і порушення службової дисципліни. Має потребу до подолання труднощів і прагнення до досягнення поставленої мети. Переважає в основному емоційно-нейтральне (пасивне) ставлення до виконання службових завдань у небезпечній для життя ситуації. • низький рівень: немає досить вираженого розуміння державної ваги завдань, які виконує МНС. Нейтральне або негативне психологічне (ціннісно-мотиваційне) ставлення до майбутньої діяльності Низький рівень службово-професійної спрямованості, іноді наголошується безвідповідальне відношення до виконання вимог законів, наказів, розпоряджень, наголошуються порушення дисципліни. Слабо розвинена потреба до подолання труднощів і прагнення до досягнення поставленої мети. Нейтрально-байдуже або негативне відношення до виконання службових завдань в небезпечній для життя обстановці. Слабо виражено прагнення добитися успіху і бажання проявити свої здібності. Самоаналіз і самооцінка здійснюються рідко і носять поверхневий характер.

Критеріями сформованості психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності виступили якісні ознаки змістових структурних компонентів цієї готовності, які визначаються:

- особливостями спільної професійної спрямованості (ступінь вираженості мотивації прагнення до успіху, мотивації уникнення невдач); специфікою професійної мотивації (ступінь вираженості мотивів, конкретних цілей професійної діяльності, способів і умов їх реалізації) — мотиваційний компонент;
- наполегливістю, самовладанням, саморегуляцією — вольовий компонент;
- плануванням, моделюванням, програмуванням, оцінкою результатів, гнучкістю, самостійністю — регуляторний компонент;
- особливістю особистісної та ситуаційної тривожності, схильністю до зривів у стресових ситуаціях — типологічний компонент;
- оперативною пам'яттю, властивістю уваги (концентрація уваги, можливість розподілу, переключення, сталість та обсяг уваги), розумовими здібностями — когнітивний компонент.

2.3. Експертна оцінка рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності працівників МНС України

Наступним кроком дисертаційного дослідження є експертне вивчення прояву рівня складових психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС до професійної діяльності в екстремальних умовах, за допомогою розробленої авторської анкети, мета якої визначити рівень сформованості компонентів психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Отримані експертні результати в залежності від досліджувальних груп (А, В і С) відображені на рисунках 2.9 – 2.11.

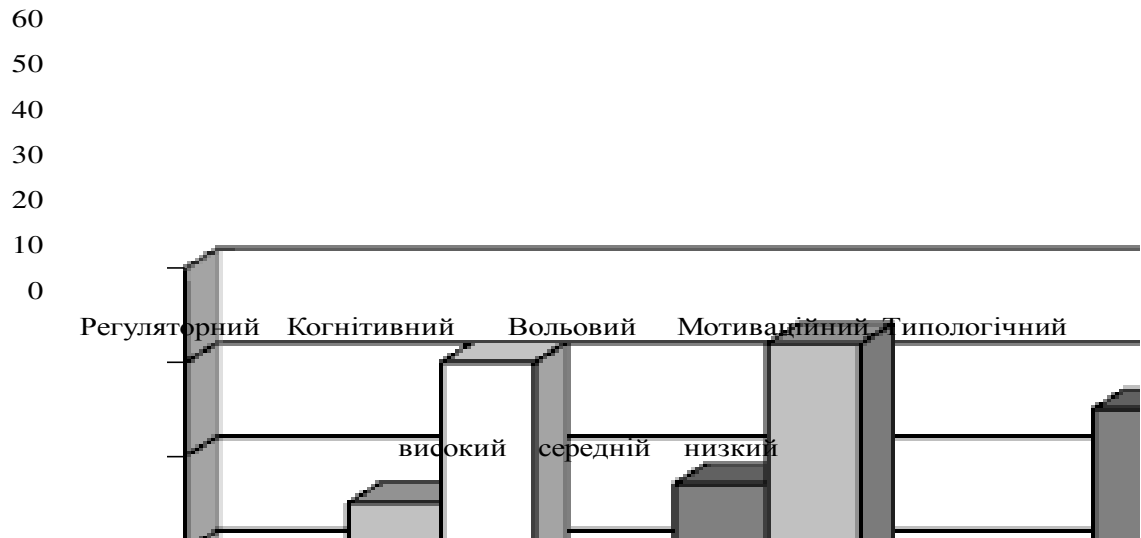


Рис. 2.9. Оцінка вираженості компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників (група А) МНС України, (у %)

Встановлено, що 50 % досліджуваних мають низький рівень сформованості регуляторного компонента, 35 % мають середній рівень, 15 % фахівців – високий рівень розвитку досліджуваного параметру. Найнижчі показники мають 11 % фахівців МНС за когнітивним компонентом, середній рівень прояву мають 52 %, високий рівень пізнавальних якостей мають 37 % від усієї досліджувальної вибірки групи. Отримані результати прояву сформованості вольового і типологічного компонентів психологічної готовності, свідчать про те, що низький рівень мають 18 %, середній – 37 % за вольовим і 33 % фахівців МНС за типологічним компонентом, високий рівень прояву за типологічним мають 51 % і 45 % за вольовим. Доведено, що найменш сформований є регуляторний та мотиваційний компоненти психологічної готовності пожежних-рятувальників групи А.

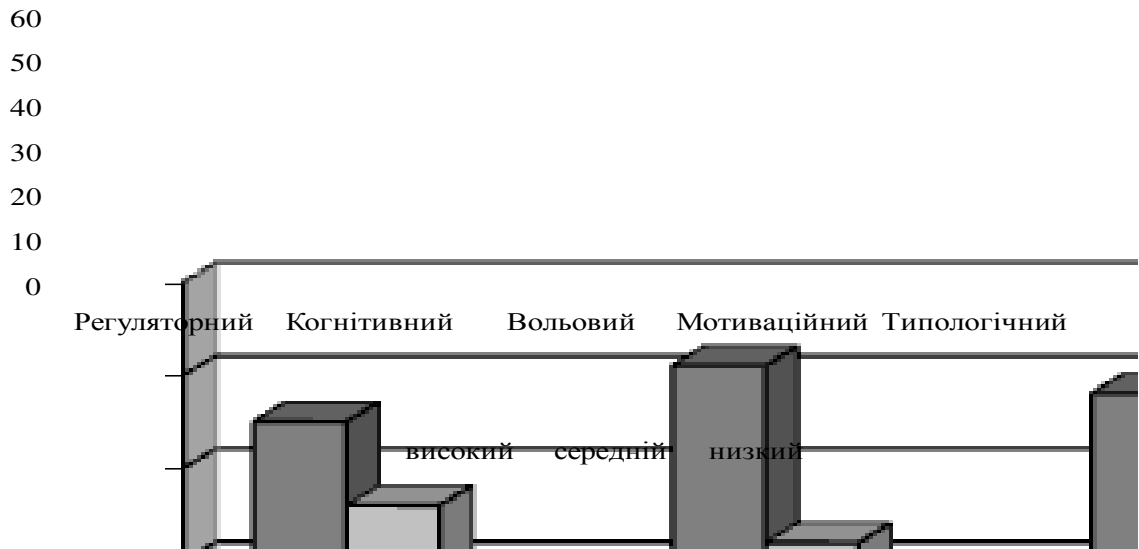


Рис. 2.10. Оцінка вираженості та сформованості компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників (група В) МНС України, (у %)

Отримані результати сформованості компонентів психологічної готовності у фахівців групи В свідчать про те, що середній рівень прояву мають 52%, високий рівень 32%, низький рівень – 16% досліджувальних за когнітивним компонентом психологічної готовності до професійної діяльності.

Високий рівень сформованості регуляторного компонента мають 24 %, 38 % – середній рівень та 38 % низький рівень.

Рівень сформованості вольового та типологічного компонентів психологічної готовності у досліджувальній групі мають високий показник сформованості 41 % за вольовим і 28 % за типологічним компонентом, середній 30 % і 46 %, низький рівень сформованості 22 % і 16 %.

Отримані результати сформованості мотиваційного компоненту психологічної готовності в досліджувальній групі свідчать про те, що високий рівень прояву мають 20 %, середній 38 %, низький 42 % фахівців МНС.

Встановлено, що у фахівців МНС досліджувальної групи В краще сформований типологічний, вольовий, когнітивний компоненти, менш сформовані: регуляторний та мотиваційний компоненти.

Результати дослідження сформованості компонентів психологічної готовності до професійної діяльності фахівців МНС групи С відображені на рисунку 2.11.

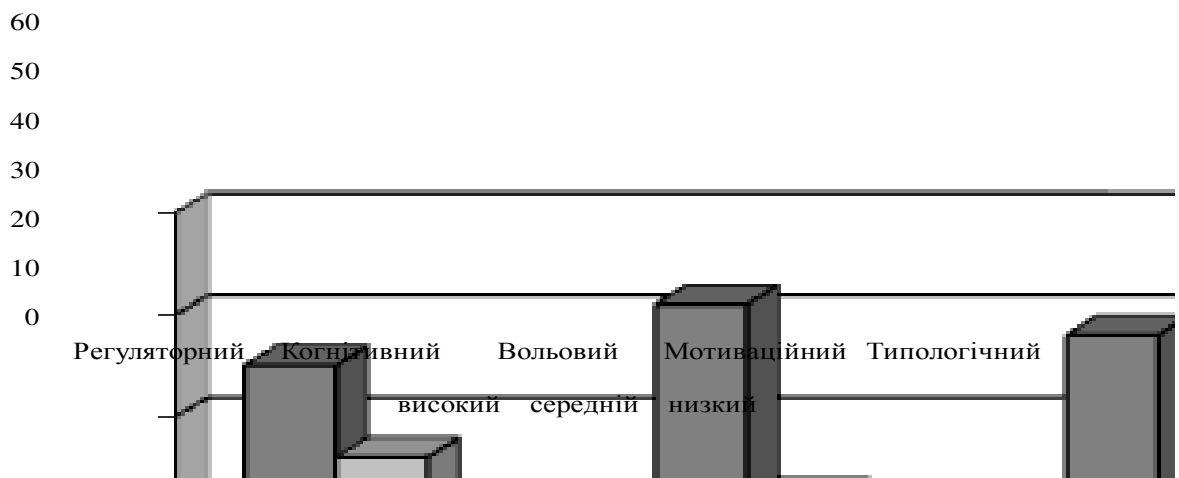


Рис. 2.11. Оцінка вираженості та сформованості компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників (група С) МНС України, (у %)

Результати дослідження когнітивного компонента у досліджувальної групи С групи, констатують, що 51 % фахівців мають високий рівень сформованості когнітивного компонента, 32 % досліджувальних – середній рівень і 17 % фахівців МНС – низький.

Визначено, що високий показний вираженості мають 45 % досліджувальних, 36 % – мають середній рівень та 19 % низький рівень сформованості регуляторного компонента

Вольовий та типологічний компоненти психологічної готовності фахівців даної групи свідчать про, те що, мають високий рівень сформованості у 48 % досліджувальних за вольовим і 38 % за типологічним компонентом, середній 30 % і 46 %, низький рівень вираженості 22 % і 16 %.

Високий рівень сформованості мотиваційного компоненту психологічної готовності у 24 % досліджуваних; середній – 25%; низький 41 % від усієї досліджуваної групи С.

Отже, узагальнюючи отримані результати доведено, що низький рівень сформованості мотиваційного компонента в досліджуваних груп А, В та С характеризує їхнє нейтральне або негативне ставлення до професійної діяльності та слабо виражене прагнення досягти успіху і бажання проявити свої здібності. Низький рівень сформованості регуляторного компонента серед пожежних-рятувальників груп А і В свідчить про їх недостатнє уміння управляти собою, своїми емоціями у складних ситуаціях, не спроможність протистояти дії стресогенних чинників, про низьку здатність мобілізувати себе на виконання поставлених завдань, практичну відсутність впевненості у своїх силах та успіху.

Аналіз результатів дослідження вираженість компонентів дозволив визначити загальний рівень сформованості психологічної готовності до професійної діяльності у пожежних-рятувальників МНС України (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники рівня розвитку структурних компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників за експертними оцінками, (у балах)

Основні компоненти психологічної	Статистичний показник	
	X	Rm
1. Когнітивний	5,2±1,6	1
2. Регуляторний	3,8±1,6	4
3. Типологічний	5±1,7	2
4. Мотиваційний	3,3±1,6	5
5. Вольовий	4,9±1,7	3

Отримані результати свідчать про те, що найменш сформованими є мотиваційний (3,3 бала) та регуляторний (3,8 бала) компоненти, середній рівень сформованості мають вольовий (4,9 бала) та типологічний (5 балів) компоненти, а високий рівень (5,2 бала) — когнітивний компонент.

Отже, за даними загальної вибірки в структурі основних компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах найбільш сформовані когнітивний (1 рангове місце) і типологічний (2 рангове місце) компоненти. Саме за їх рахунок деякою мірою, досліджувані мають достатньо високий рівень професіоналізму: глибоке розуміння професійних завдань; великий об'єм і різноманітності знань; прийомів; засобів і способів досягнення мети; упевненості у своїх силах; в успіху. Найменш сформовані регуляторний (4 рангове місце) та мотиваційний (5 рангове місце) компоненти.



Примітка: 1 – когнітивний компонент; 2 – регуляторний компонент; 3 – типологічний компонент; 4 – мотиваційний компонент; 5 – вольовий компонент.

Рис. 2.12. Порівняльна характеристика рівнів психологічної готовності до професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України

Отримані результати дозволили визначити основні компоненти, які потребують найбільшої уваги при розробці та використанні в практиці діяльності служби психологічного забезпечення МНС програми формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження особливостей психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності здійснювалось шляхом діагностики окремих параметрів, які дозволили описати та визначити рівень сформованості кожного з компонентів психологічної готовності до професійної діяльності: мотиваційного, регуляторного, когнітивного, вольового, типологічного.

2. Для діагностики сформованості мотиваційного, регуляторного, когнітивного, вольового, типологічного компонентів готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях доцільне використання таких методів, як тестування, анкетування, що і відображено в загальній методиці обстеження досліджуваних.

3. Критеріями сформованості психологічної готовності є якісні ознаки змістових структурних складових, які визначаються такими параметрами: розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінка їх значущості, об'єм знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети, наявність професійних умінь і навиків дій для виконання поставлених завдань, здібність до аналізу оперативної ситуації (когнітивний компонент); уміння керувати своїми емоціями, мобілізувати на виконання поставленого завдання, упевненість у своїх силах, в успіху, здатність протистояти роздратуванню, відчуття задоволення при виконанні поставлених перед ним завдань (регуляторний компонент); вольова стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях, уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійність, здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів, самовладання (вольовий компонент); емоціональна стійкість до тривалих напружених навантажень, ризику, небезпеки, тип нервової системи, сила, врівноваженість і рухливість

основних нервових процесів, нервово-психічна стійкість (типологічний компонент); розуміння і усвідомлення державної ваги завдань, свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, моральна нормативність поведінки, необхідність у подоланні труднощів і наполегливість у досягненні мети, прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях, прагнення добитися успіху і показати себе з кращого боку при виконанні обов'язків (мотиваційний компонент).

4. Розвиток компонентів психологічної готовності не завжди гармонійний, існують диспропорції у рівнях їх сформованості. Доведено, що низький рівень сформованості мотиваційного компонента в досліджуваних груп А, В та С характеризує їхнє нейтральне або негативне ставлення до професійної діяльності та слабо виражене прагнення досягти успіху і бажання проявити свої здібності. Низький рівень сформованості регуляторного компонента серед пожежних-рятувальників груп А і В свідчить про їх недостатнє уміння управляти собою, своїми емоціями у складних ситуаціях, не спроможність протистояти дії стресогенних чинників, про низьку здатність мобілізувати себе на виконання поставлених завдань, практичну відсутність впевненості у своїх силах та успіху.

Результати, подано у другому розділі, висвітлено у низці робіт [99; 100; 101; 102; 103; 106].

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ВИРАЖЕНОСТІ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ

3.1. Дослідження мотиваційного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах

Мотиваційний компонент визначають як один із найважливіших у структурі особистості, його можна назвати рушійною силою особистості та втіленням сукупності факторів, які опосередковано спрямовують поведінку та діяльність людини. Також мотивація здатна впливати на процес утворення життєвих цілей і підтримувати смисл активності людини. Окремо слід зазначити особливості мотивації професійної діяльності особистості. Мотиваційна сфера професійної діяльності виконує низку *функцій* [23; 36; 125; 182; 204; 224; 233], серед яких:

- мотиви, що спонукають особистість, — потреба у виконанні певного виду діяльності;
- мотиви, що спрямовують особистість, — допомагає визначити характер завдань у професійній діяльності;
- регулююча — визначає структуру або ієрархію цінностей особистості, зміст і співвідношення мотивів професійної діяльності.

Саме через це мотиваційний компонент є невід'ємною частиною психологічної готовності до будь-якої діяльності.

Вивчення ієрархії мотивів особистості дозволяє отримати дуже цінну інформацію стосовно внутрішніх установок особистості, стосовно її спрямованості та прагнень. Така інформація може допомогти визначити

особливості виконання людиною своїх професійних обов'язків і спрогнозувати її психологічну надійність.

Вивчення особливостей мотиваційного компонента в структурі психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах пожежних-рятувальників ми здійснили в два етапи:

1. Вивчення та аналіз загально трудових мотивів за допомогою методик Т. Елерса «Діагностика мотивації прагнення до успіху» та «Діагностика мотивації уникнення невдач» [193].

2. Оцінка професійної мотивації пожежних-рятувальників за допомогою методики, яка передбачає розгляд професійних мотивів у сукупності цілей діяльності фахівців МНС, способів і умов їх реалізації, розроблена Ю. Безсоною.

Так, на початку розгляду особливостей мотиваційної ієрархії досліджуваних, нами було проведено діагностику загально трудових мотивів (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники мотивації до успіху, до уникнення невдач фахівців МНС
залежно від досліджуваних груп, (у балах, $M \pm \sigma$)**

Зумовлені фактори	Досвід професійної діяльності		
	група А	група В	група С
Мотивація до успіху	12,7 ± 1,26	12,8 ± 1,14	13,5 ± 0,97
Мотивація до уникнення невдач	10,3 ± 2,02	12,2 ± 2,80	16,6 ± 3,40

Визначено, що результати дослідження рівня мотивації до успіху в усіх групах (А, В та С) має середній рівень і характеризується значним розкидом значень. Рівень мотивації до уникнення невдач відрізняється в досліджуваних із різним стажем роботи: у групі А переважає низький рівень мотивації (12,7 бала), у групах В і С — середній рівень (18,8 та 13,5 балів), тобто з досвідом мотивація до уникнення невдач зростає, тим самим ці особи прагнуть підвищити свій рівень захисту. Встановлено, що досвідченішим

фахівцям МНС властива більш позитивна спрямованість на діяльність, що є показником ефективної професіоналізації, а в новачків переважає мотивація відходу, яка не гарантує досягнення високого результату. Фахівцям із низьким рівнем мотивації притаманна нездатність сконцентрувати зусилля на досягненні мети, у них домінують почуття власної непотрібності, невпевненості, побоювання неясної загрози, пошуку спокою, уваги, потреби в безпеці.

Результати порівняння отриманих даних не підтверджують існування значних відмінностей у вираженні «мотивації прагнення до успіху» й «уникнення невдач» із різним досвідом професійної діяльності, тому можна говорити лише про тенденції їх зміни.

Відповідно до завдань нашої роботи було проведено дослідження професійної мотивації рятувальників, які мають різний досвід професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, за допомогою опитувальника «Професійної мотивації рятувальників» Ю.В. Безсонової. Для визначення ступеня значущості різних мотиваційних компонентів (мотивів, цілей, способів і умов їхньої реалізації) здійснювалась їх оцінка за 5-бальною шкалою. Характер розподілу даних респондентів залежно від оцінок значущості різних професійних мотивів відображено в таблиці 3.2.

У групі А основними є мотиви «прагнення до безпеки» (4,22 бала) і «пізнання» (3,85 бала), значимі також мотиви «спілкування» (3,57 бала) і «прагнення до професійного успіху» (3,27 бала), що може бути пояснено необхідністю тривалого процесу набуття знань і навичок для оволодіння та виконання діяльності, що реалізується, переважно, у процесі спілкування з колегами-професіоналами.

Для групи В провідними є також мотиви «пізнання» (4,12 бала) і «прагнення до професійного успіху» (4,55 бала), «спілкування» (3,78 бала), а значимість мотиву «забезпечення безпеки» слабшає (3,31 бала). За показником стандартного відхилення в групі В незмінну значимість має

мотив «прагнення до професійного успіху» (4,25 бала), вираженість інших мотивів мінлива.

Для групи С провідними знову стають мотиви «пізнання» і «спілкування» (4,31 і 4,22, відповідно), яким більшість досліджуваних відводять перші місця за ступенем значущості, що дозволяє вважати ці мотиви значимими і характерними для професії рятувальника. Провідними є також мотиви «забезпечення безпеки» (4,11 бала) і «прагнення до професійного успіху» (3,86 бала), вираженість яких для окремих досліджуваних варіативна.

Таблиця 3.2

Виразність професійних мотивів пожежних-рятувальників залежно від досвіду професійної діяльності, (у балах, $M \pm \sigma$)

Професійні мотиви (прагнення)	Результати порівняння								
	A	B	t	A	C	t	B	C	t
До професійного успіху	3,27 ± 0,75	4,55 ± 0,55	2,34*	3,27 ± 0,75	3,76 ± 1,03	1,36	4,55 ± 0,55	3,86 ± 1,03	1,77
До безпеки	4,22 ± 1,10	3,31 ± 1,00	2,41*	4,22 ± 1,10	4,11 ± 0,75	1,11	3,31 ± 1,00	4,11 ± 0,75	2,42*
До матеріального благополуччя	3,73 ± 1,21	3,22 ± 1,34	1,86	3,73 ± 1,21	3,26 ± 1,10	1,46	3,22 ± 1,34	3,26 ± 1,10	1,01
До пізнання	3,89 ± 0,82	4,12 ± 0,89	1,29	3,89 ± 0,82	4,31 ± 0,98	1,42	4,12 ± 0,89	4,31 ± 0,98	1,12
До спілкування	3,57 ± 0,75	3,78 ± 1,52	1,28	3,57 ± 0,75	4,22 ± 0,98	1,93	3,78 ± 1,52	4,22 ± 0,98	1,14
До соціальних досягнень	2,07 ± 0,98	2,76 ± 1,64	1,93	2,07 ± 0,98	2,56 ± 1,11	1,24	2,76 ± 1,64	2,56 ± 1,11	1,28
До самовизначення	2,13 ± 1,10	3,34 ± 0,84	2,32*	2,13 ± 1,10	3,01 ± 1,17	2,42*	3,34 ± 0,84	3,01 ± 1,17	1,52

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t — критерія Ст'юдента при $P \leq 0,05$.

Незалежно від етапу професіоналізації низьку значущість має мотив «прагнення до соціальних досягнень» (2,07, 2,76 і 2,56, відповідно).

Отримані результати дозволяють виділити найбільш і найменш значущі мотиви залежно від досвіду професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Так, основна спрямованість групи А — на забезпечення безпеки й освоєння діяльності, групи В — на досягнення професійного успіху, а у групі С — на пізнання і самовдосконалення особистості.

Достовірні відмінності значущості окремих професійних мотивів проявляються, по-перше, в посиленні вираженості мотиву «прагнення до професійного успіху» у групі В, що досягає статистично значущих відмінностей між групами А і групи В ($p \leq 0,05$).

По-друге, значущість мотиву «прагнення до забезпечення безпеки» в процесі професіоналізації різко знижується в пожежних-рятувальників групи В, що відображає процес освоєння навичок діяльності та техніки безпеки. Але згодом вираженість мотиву «забезпечення безпеки» в найбільш досвідчених пожежників-рятувальників групи С досягає статистично достовірних відмінностей у порівнянні з молодими фахівцями ($p \leq 0,05$). Мотив знову стає одним із провідних тому, що діяльність часто протікає в непередбачуваних, складних умовах. Більше того, за характером діяльності професіонал виконує завдання набагато складніші і небезпечніші, ніж звичайний фахівець. Можна зробити висновок, що зростання значущості мотиву «безпеки» відбувається внаслідок або зіткнення з аварійністю, або при зміні умов діяльності, виконання більш складних завдань. Можна припустити, що найбільша кількість помилок та аварій відбувається на завершальному етапі освоєння діяльності, коли пожежний-рятувальник більш-менш опанував професійні навички. Аварійність підвищена й тоді, коли в працівника МНС України мотив «безпеки» знаходиться на одному з останніх за значимістю місць.

По-третє, для пожежних-рятувальників групи В і С характерним є посилення значущості мотиву «прагнення до самовизначення» в порівнянні з працівниками групи А ($p \leq 0,05$), що може свідчити про продовження процесу

становлення особистості професіонала, знаходження свого місця у професії та колективі.

Оцінка цілей професійної діяльності залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

Аналіз значущості мотивів професійної діяльності з різним досвідом професійної діяльності дозволяє визначити змістовні зміни мотиваційної сфери під впливом завдань і умов професійної діяльності. Визначення відмінностей у вираженні мети залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України проводилося за допомогою t — критерію Ст'юдента. Оцінка основних цілей відображена в таблиці 3.3.

Отримані результати дозволяють виділити найбільш і найменш значущі цілі діяльності пожежних-рятувальників МНС України з різним досвідом професійної діяльності, що свідчить про диференціацію мотиваційної сфери. Для пожежників-рятувальників групи А найбільш значимими є мета «досягнення матеріальних благ» (3,72 бала), «професійного вдосконалення» (3,58 бала) як отримання необхідних знань і розвитку себе як професіонала, що відповідає висловленому мотиву «прагнення до пізнання». Важливою метою вважається «забезпечення безпеки» (3,57 бала) і «самореалізації» (3,57 бала), що узгоджується з високим рівнем мотиву безпеки.

Також значущою метою є «досягнення високого соціального статусу» (3,69 бала). У цьому випадку, як і для всієї вибірки, відзначається неузгодженість низької вираженості мотиву «прагнення до соціальних досягнень» і значущої мети «досягнення соціального статусу». Найменш значимими є мета «прояву творчих здібностей» (2,89 бала), «пошук гострих відчуттів» (2,78 бала) і «досягнення кар'єрного зростання» (3,05 бала).

Для групи В основним мотивом і метою є: самопізнання; особистісне самовдосконалення; самореалізація; досягнення професійних результатів, як прояв накопиченого досвіду, а також «досягнення почуття задоволеності» собою і професією. Найменша значимість відводиться меті: пошуку гострих відчуттів; безпеки та ідентифікації.

Таблиця 3.3

Оцінка цілей професійної діяльності залежно від досвіду професійної діяльності фахівців МНС, (у балах, $M \pm \sigma$)

Мета професійної діяльності	Результати порівняння професійних мотивів								
	А	В	р	А	С	р	В	С	р
Досягнення високих проф. результатів діяльності	3,14 ± 1,14	4,12 ± 1,03	2,42*	3,14 ± 1,14	4,68 ± 0,97	2,12*	4,12 ± 1,03	4,68 ± 0,97	1,56
Досягнення почуття задоволеності	3,19 ± 0,84	4,17 ± 0,82	2,38*	3,19 ± 0,84	4,24 ± 1,09	2,05*	4,17 ± 0,82	4,24 ± 1,09	1,07
Професійне вдосконалення	3,58 ± 1,14	3,85 ± 1,03	1,26	3,58 ± 1,14	4,05 ± 0,71	1,47	3,85 ± 1,03	4,05 ± 0,71	1,22
Досягнення кар'єрного росту	3,05 ± 0,84	3,55 ± 0,75	1,62	3,05 ± 0,84	3,18 ± 0,83	1,13	3,55 ± 0,75	3,18 ± 0,83	1,37
Забезпечення безпеки	3,57 ± 0,71	2,68 ± 0,98	2,38*	3,57 ± 0,71	3,61 ± 1,13	1,04	2,68 ± 0,98	3,61 ± 1,13	2,41*
Досягнення високого соціального статусу	3,69 ± 0,65	4,00 ± 1,07	1,42	3,69 ± 0,65	4,15 ± 1,25	1,46	4,00 ± 1,07	4,15 ± 1,25	1,15
Встановлення і зміцнення дружніх стосунків	3,32 ± 0,84	3,77 ± 1,37	1,45	3,32 ± 0,84	3,42 ± 1,13	1,11	3,77 ± 1,37	3,42 ± 1,13	1,29
Входження до складу неформальних груп	3,30 ± 0,89	3,71 ± 1,26	1,54	3,30 ± 0,89	3,01 ± 1,51	1,29	3,71 ± 1,26	3,01 ± 1,51	1,71
Досягнення матеріальних благ	3,72 ± 1,10	3,65 ± 0,82	1,13	3,72 ± 1,10	2,71 ± 1,33	2,11*	3,75 ± 0,82	2,71 ± 1,33	2,13*
Досягнення результатів у самопізнанні	3,33 ± 0,74	3,98 ± 0,41	1,72	3,33 ± 0,74	4,12 ± 0,83	2,39*	3,98 ± 0,41	4,12 ± 0,83	1,14
Ідентифікація з іншою людиною	2,40 ± 0,55	1,99 ± 0,84	1,52	2,40 ± 0,55	2,34 ± 0,71	1,06	1,99 ± 0,84	2,34 ± 0,71	1,35
Особистісне вдосконалення	3,25 ± 1,22	4,24 ± 0,41	2,41*	3,25 ± 1,22	4,07 ± 0,93	1,85	4,24 ± 0,41	4,07 ± 0,93	1,17
Самореалізація	3,57 ± 0,71	4,10 ± 0,52	1,62	3,57 ± 0,71	3,98 ± 1,22	1,41	4,10 ± 0,52	3,98 ± 1,22	1,12
Пошук «гострих відчуттів»	2,78 ± 1,22	2,65 ± 0,55	1,13	2,78 ± 1,22	3,02 ± 1,17	1,24	2,65 ± 0,55	3,02 ± 1,17	1,37
Прояв творчих здібностей	2,89 ± 0,60	3,20 ± 0,93	1,31	2,89 ± 0,60	3,23 ± 0,54	1,34	3,20 ± 0,93	3,23 ± 0,54	0,85
Уникнення небажаних подій	3,16 ± 1,30	3,43 ± 0,98	1,27	3,16 ± 1,30	4,56 ± 1,20	2,14*	3,43 ± 0,98	4,56 ± 1,20	2,31*

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t — критерію Ст'юдента при $P \leq 0,05$.

У групі С провідною є мета досягнення самовдосконалення — у професійному й особистісному аспектах: уникнення небажаних подій (4,56 бала); досягнення високого соціального статусу (4,15 бала). Найменш важливими вважаються: ідентифікація з іншою людиною (2,34 бала) і досягнення матеріальних благ (2,71 бала).

Найбільш значущі відмінності залежно від рівня досвідченості діагностуються в ступені вираженості таких цілей професійної діяльності, як: по-перше, мета «досягнення високих професійних результатів» ($p \leq 0,05$), по-друге, порівняно з працівниками групи В у досвідчених відзначається велика значимість мети «забезпечення безпеки» ($p \leq 0,05$), що підтверджує результати вивчення мотивів професійної діяльності; по-третє, у працівників групи В порівняно з працівниками групи А зростає значимість мети «особистісне самовдосконалення» ($p \leq 0,05$).

Доведено, що деякі особисті цілі діяльності показують, що значимість особистих цілей також залежить від досвіду професійної діяльності фахівців МНС. Оцінка ступеня значимості особистих цілей, відмінності яких статистично достовірні, представлені в таблиці 3.4.

Отримані результати свідчать, що значимість кожної особистої цілі зростає при збільшенні значущості спільної мети. Цей факт може свідчити про розширення мотиваційної сфери, формування нових, більш значущих цілей залежно від професіоналізації. Але зміна ступеня значимості приватних цілей не залежить від загальної мети. Так, зокрема, при зростанні значимості спільної мети «професійне вдосконалення» особиста мета «отримання нових професійних знань» є найбільш значущою для працівників груп А і С; при зниженні значущості мети «кар'єрного зростання» найбільш важливою стає особиста мета «перехід на більш цікаву і престижну роботу», що спостерігається в пожежників-рятувальників групи С і т. ін.

Оцінка ступеня значимості приватних цілей, (у балах, $M \pm \sigma$)

Мета	Особисті цілі	Досвід професійної діяльності		
		А	В	С
1.	У виконанні трудових завдань	2,64 ± 1,17	4,25 ± 0,55	3,79 ± 0,71
	У профпідготовці	3,47 ± 1,22	4,52 ± 0,55	3,64 ± 1,27
	В освоєнні нових технічних засобів	3,65 ± 0,98	4,12 ± 0,84	3,89 ± 0,87
	В освоєнні нових прийомів і способів роботи	3,23 ± 1,03	3,60 ± 1,64	4,21 ± 0,73
2.	Розвиток професійних, психологічних і фізичних якостей	3,73 ± 1,17	4,10 ± 0,84	4,12 ± 0,67
	Підвищення стійкості до впливу екстремальних факторів діяльності	3,57 ± 0,52	3,25 ± 1,10	4,01 ± 0,93

Примітка: 1 — досягнення високих професійних результатів; 2 — особистісне самовдосконалення.

Особливості вираженості професійних цілей залежно від етапу професіоналізації характеризуються, по-перше, зміною кількості найбільш значущих спільних і приватних цілей залежності від ступеня досвідченості пожежних-рятувальників. Найменша кількість значущих цілей виявляється в фахівців групи А, що може бути наслідком недостатнього оволодіння професійною діяльністю. Навпаки, у фахівців групи В включення в діяльність виражається в розширенні цільової сфери — діяльність стає частиною особистісної життєвої активності індивіда. У фахівців групи А знову відбувається часткове звуження цільової спрямованості: відсіваються реалізовані цілі, а також ті, що є незначущими для досягнення основного завдання — розвитку як особистості і як фахівця. По-друге, залежно від рівня досвідченості працівників змінюється значимість тих чи інших професійних цілей, насамперед цілей «забезпечення безпеки», «особистісне вдосконалення» і «досягнення високих професійних результатів».

Оцінка способів реалізації цілей професійної діяльності залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

У дослідженні передбачалося, що відмінності в ступені значимості тих чи інших цілей будуть визначатися пріоритетними способами їхньої реалізації і що в процесі освоєння діяльності змінюються не тільки цілі діяльності, а й способи їхнього досягнення.

Результати дослідження способів реалізації цілей діяльності залежно від досвіду професійної діяльності в екстремальних ситуаціях представлені у таблиці 3.5.

Отже, значимість різних способів досягнення цілей діяльності не пов'язана з підвищенням або пониженням важливості цілей, але залежить від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

Основними способами «особистісного вдосконалення» для працівників групи А є: «обмін професійним досвідом» (4,00 бала); для групи В – «самостійна підготовка за спеціальністю» (4,59 бала); для групи С «аналіз особливостей виконання конкретних трудових завдань, особистих досягнень і невдач, їхніх причин» — (4,22 бала), «аналіз особливостей виконання конкретних трудових завдань, особистих досягнень і невдач» (4,40 бала) і «активну участь в обговоренні професійних питань» (4,12 бала). На підставі аналізу вираженості способів досягнення цілей професійної діяльності з урахуванням різного професійного досвіду пожежних рятувальників МНС України було *встановлено*, що, по-перше, змінюється кількість найбільш значущих способів досягнення цілей, що може бути свідченням ступеня освоєння діяльності.

Найменша кількість значущих способів виявляється в групі А, найбільша — у групі В. У групі С спостерігається звуження кількості найбільш бажаних способів, можливо, внаслідок відбору найефективніших. По-друге, залежно від ступеня досвідченості пожежних рятувальників виявляються відмінності у вираженості окремих способів.

Виразність способів реалізації цілей діяльності залежно від досвіду професійної діяльності фахівців МНС, (у балах, $M \pm \sigma$)

Мета	Способи реалізації цілей	Досвід професійної діяльності		
		А	В	С
Досягнення високих професійних результатів	Виконання інструкцій, посібників	2,98 ± 1,41	4,15 ± 0,45	3,98 ± 0,87
	Виконання наказів	2,89 ± 0,89	3,59 ± 1,67	4,05 ± 0,93
	Прояв творчості у вирішенні професійних задач	2,99 ± 0,63	3,78 ± 1,30	3,78 ± 1,05
	Мобілізація психічних і фізичних ресурсів, готовність до дій	3,26 ± 0,52	4,19 ± 1,10	4,39 ± 0,88
	Своєчасність і точність виконання робочих завдань	3,99 ± 1,10	4,79 ± 0,45	4,71 ± 0,71
	Уміння діяти в різних ситуаціях	4,01 ± 1,10	4,79 ± 0,45	4,61 ± 0,73
Особистісне самовдосконалення	Самостійна підготовка за фахом, освоєння нових знань, способів	3,89 ± 0,75	4,39 ± 0,55	3,89 ± 0,71
	Активна участь в обговоренні професійних питань, обмін думками, вироблення рекомендацій	3,89 ± 1,10	4,59 ± 0,55	4,12 ± 0,78
	Аналіз особливостей виконання конкретних трудових завдань, особистих досягнень і невдач, їхніх причин	3,65 ± 1,03	4,40 ± 0,55	4,22 ± 0,67
	Самостійне підтримування фізичної форми (фіззарядка, заняття спортом, походи тощо)	2,83 ± 1,47	3,60 ± 1,34	3,78 ± 1,30
	Ознайомлення з інформацією про життя країни, події у світі	2,83 ± 0,98	4,00 ± 0,71	3,00 ± 1,00
	Наявність широкого кола інтересів, захоплень і вмінь	3,67 ± 1,03	4,00 ± 1,22	3,78 ± 1,30
	Обмін професійним досвідом, обговорення спірних питань із колегами і представниками інших професій	4,00 ± 1,10	3,40 ± 0,55	3,67 ± 0,87

Оцінка умов реалізації цілей професійної діяльності залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

Результати дослідження умов реалізації професійних цілей на різних етапах професіоналізації фахівців представлені в таблиці 3.6. Визначення відмінностей у вираженості умов реалізації цілей залежно від етапу професіоналізації фахівців проводилося за допомогою t — критерій Ст'юдента.

Таблиця 3.6

Умови реалізації цілей діяльності залежно від досвіду професійної діяльності фахівців МНС, (у балах, $M \pm \sigma$)

Умови реалізації цілей професійної діяльності	Результати порівняння								
	A	B	p	A	C	p	B	C	p
Суб'єктні	3,87 ± 1,10	3,74 ± 0,67	1,13	3,87 ± 1,10	4,08 ± 0,71	1,21	3,74 ± 0,67	4,08 ± 0,71	1,34
Професійні	3,11 ± 1,10	3,05 ± 0,71	1,06	3,11 ± 1,10	4,71 ± 0,62	2,11*	3,05 ± 0,71	4,71 ± 0,62	2,12*
Організаційні	3,46 ± 1,17	3,38 ± 1,10	1,08	3,46 ± 1,17	3,61 ± 0,50	1,15	3,38 ± 1,10	3,61 ± 0,50	1,23
Матеріальні	3,23 ± 1,33	2,40 ± 1,79	1,83	3,23 ± 1,33	3,12 ± 0,60	1,11	2,40 ± 1,79	3,12 ± 0,60	1,72
Соціальні	3,07 ± 1,17	4,10 ± 1,64	2,32*	3,07 ± 1,17	3,01 ± 1,22	1,06	4,10 ± 1,64	3,01 ± 1,22	2,09*

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t — критерій Ст'юдента при $P \leq 0,05$.

Так, для фахівців групи А високе значення мають суб'єктні й організаційні умови (3,87 і 3,46 балів), для групи В найбільш значимими є суб'єктні та соціальні умови (3,74 і 4,10 балів), для групи С — суб'єктні, професійні й організаційні (4,71; 4,08; 3,61 балів). Важливість суб'єктних умов відзначається незалежно від ступеня професіоналізації для всіх груп піддослідних, що може свідчити про взаємозв'язок професійної мотивації з характеристиками особистості фахівців.

Достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) у вираженості умов реалізації цілей залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС, у посиленні вираженості «професійних», «організаційних» і «соціальних» між групою А та В, вираженість «соціальних» між групами А і С, та групами В і С.

Встановлено, що дослідження мотиваційної сфери пожежників-рятувальників на різних етапах професіоналізації дозволило виявити статистично достовірні відмінності вираженості деяких мотиваційних компонентів. У процесі професіоналізації відбувається зміна і перебудова мотиваційної сфери. Відмінності у вираженості загальнотрудової мотивації (мотивації прагнення до успіху й уникнення невдач) виявлені лише на рівні тенденцій, що не досягають статистичної значущості. Аналіз професійної мотивації (мотивів, цілей професійної діяльності, способів і умов їхньої реалізації) розкриває змістовні й кількісні відмінності мотиваційної сфери у фахівців на різних етапах професіоналізації. Основні відмінності виявлені в ступені вираженості мотивів і цілей «досягнення професійного успіху», «забезпечення безпеки», «особистісного» і «професійного вдосконалення».

Проведене дослідження показало, що в процесі професіоналізації відбуваються зміни у змісті мотивів (збільшення кількості значущих мотивів) і перебудова всієї ієрархічної структури мотивів (ступінь значущості) від відповідно до професійних завдань, рівня досвідченості й можливостей для реалізації тих або інших цілей. Зіставлення ступеня значущості мотиваційних компонентів на різних етапах професіоналізації дозволяє припустити, що зміни в ієрархії мотиваційних компонентів обумовлені не зниженням значущості, а появою більш значущих мотивів через зростання досвідченості, освоєння професійної діяльності, розвиток як фахівця й особистості тощо.

У дослідженні було встановлено, що основна закономірність зміни мотиваційної сфери полягає, передусім, у збільшенні кількості значущих мотиваційних компонентів (цілей і способів їх реалізації) у процесі професійного становлення фахівця. Відзначається, що найменша кількість

значущих цілей є в новачків, що може бути наслідком недостатнього оволодіння професійною діяльністю. Навпаки, у пожежників-рятувальників групи В включення в діяльність полягає в розширенні цільової сфери — діяльність стає частиною особистої, життєвої активності індивіда. У професіоналів (група С) знову відбувається часткове звуження цільової спрямованості: відсвіаються реалізовані цілі і ті, що є незначущими для досягнення основних завдань, — розвитку як особи і як фахівця. Найменша кількість значущих способів спостерігається також у новачків, найбільше — у пожежників-рятувальників групи В. У професіоналів відзначається деяке звуження кількості способів, можливо, внаслідок відбору найбільш ефективних.

Аналіз ступеня узгодженості мотиваційних компонентів на кожному етапі професіоналізації показав збільшення ступеня узгодженості мотиваційних компонентів, що відбиває зростання структурованості мотиваційної сфери, взаємозв'язки мотиваційних компонентів, по-перше, у міру конкретизації вектору «мотив-мета», а по-друге, з ростом професійної досвідченості фахівців.

Отримані результати підтверджують адекватність використаної методики дослідження мотиваційного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності.

3.2. Дослідження типологічного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах

Професійна діяльність пожежників-рятувальників МНС України вимагає від них, по-перше, соціально-психологічної готовності до роботи в екстремальних ситуаціях, тим самим, зумовлюючи провідне значення сприятливих особистісних характеристик людини (мотиви, потреби, цільові установки, характер, воля); по-друге, наявності досить виражених вроджених

здатків і типологічних особливостей, які забезпечують високий рівень стресостійкості та підтримки гомеостатичних функцій нейрогуморальних систем організму; по-третє, виключно пластичної нервової системи, що дозволяє формувати гнучкі функціональні системи в корі головного мозку, які забезпечують такі творчі процеси, як інтуїція, передбачення, евристика.

Професійна діяльність працівників МНС не обмежується тільки знаннями, вміннями і навичками, і в цьому її суттєва психологічна особливість. У повсякденній діяльності нерідко доводиться зустрічатися з ситуаціями, в яких потрібно подолати звичну логіку мислення, здійснювати нефізіологічні дії. Дослідження поведінки людини в екстремальній ситуації показали, що на неї, як правило, впливають комплексні подразники біологічної та психологічної природи, що нерідко призводить до порушення її діяльності. Принциповою особливістю діяльності є порушення інстинкту, властивого всьому живому, — уникнення небезпеки. З урахуванням цієї особливості важко навіть уявити успішну професійну готовність без знання фізіології організму, психофізіологічних основ поведінки людини.

У зв'язку з цим виникає необхідність в оцінці схильності пожежних-рятувальників МНС України до зривів в екстремальних ситуаціях. В. Баранов запропонував оцінювати цей показник через рівень нервово-психічної стійкості, показники якого надані на рисунку 3.1.

Отримані результати свідчать про те, що у групи А і В рівень нервово-психічної стійкості є достатнім. Так, показник для першої групи склав $6,2 \pm 0,73$ бала, для другої — $5,2 \pm 6,2$ балів. Це означає, що досліджувані мають ризиковану межу у своєму психологічному стані, вплив великої кількості негативних факторів може призвести до зривів, унаслідок чого можуть розвинути конфлікти в колективі під час виконання поставлених завдань.

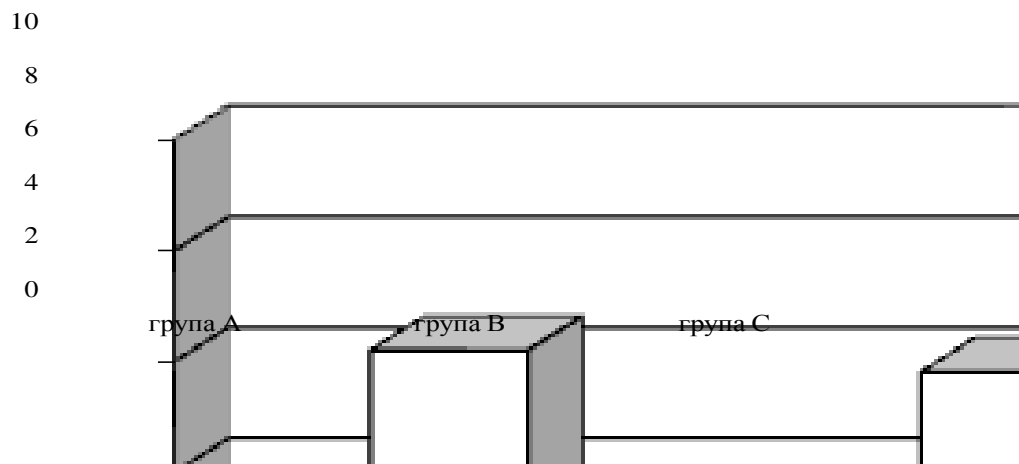


Рис. 3.1. Рівень нервово-психічної стійкості фахівців МНС з різним професійним досвідом діяльності в екстремальних умовах, (у балах)

Найбільш високий показник нервово-психічної стійкості ($9,2 \pm 0,54$ бала) був у респондентів групи С, що свідчить про мінімальну схильність до зниження діяльності в екстремальних ситуаціях, про високу витриманість і адаптованість нервової системи до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Розподіл досліджуваних із високим, середнім та низьким рівнем нервово-психічної стійкості за групами з різним професійним досвідом дій в екстремальних умовах показано на рисунку 3.2.

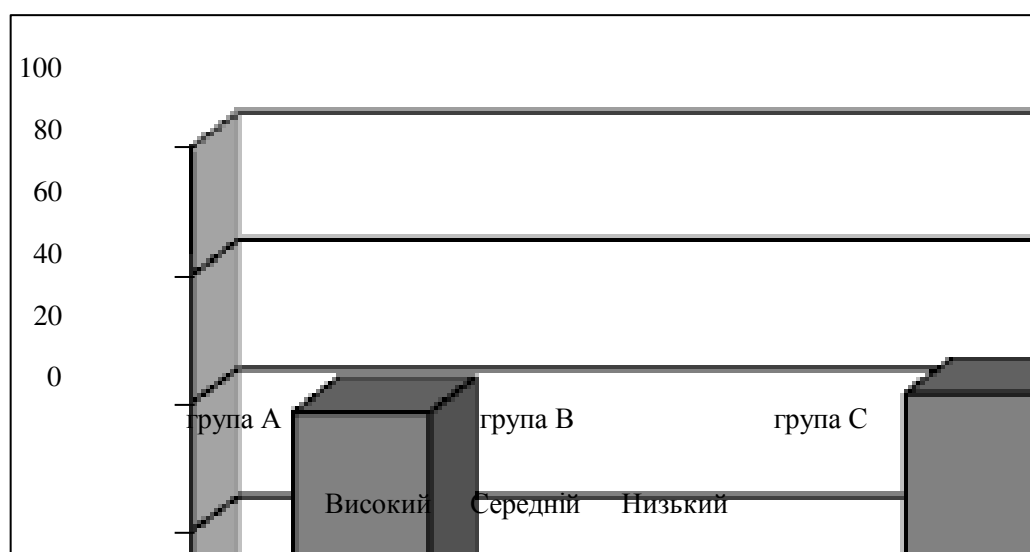


Рис. 3.2. Виразність нервово-психічної стійкості фахівців МНС з різним професійним досвідом дій в екстремальних умовах, (у %)

Низький рівень нервово-психічної стійкості мають 13,3% пожежних-рятувальників групи А; 14,4% групи В; 2,1% групи С. Це свідчить про зниження та втрату стійкості, яка проявляється в нечіткому розумінні мети діяльності. Отже, збільшується загальна кількість помилок, змінюється їхня якість, виникають помилки, які неможливо виправити в установлений термін тощо.

3.3. Дослідження вольового компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах

Наукові факти свідчать про те, що висококваліфіковані працівники, психологічно не готові діяти в екстремальних ситуаціях, не забезпечують необхідної надійності виконання поставлених перед ним завдань.

Пожежний-рятувальник МНС України, який володіє тільки професійним досвідом дій у стандартних умовах, як правило, не в змозі надійно діяти в нестандартній ситуації. Суть справи в тому, що психічні стани, які забезпечують діяльність у стандартних умовах, в екстремальній ситуації керуються дещо іншими законами. Наприклад, у звичайній діяльності домінуючий мотив підвищує працездатність, в екстремальних умовах він може звужити сприйняття і спотворити оцінку істинної загрози. Якщо у звичайній професійній діяльності стійкий стереотип як основа автоматизованих навичок сприяє вправності та спритності в здійсненні дій, то в екстремальній ситуації він гальмує перемикавання уваги з режиму непродуктивного функціонування на продуктивний, тобто усвідомлення нової інформації, прийняття нового рішення. Найбільш складний для них процес прийняття рішення. Експерименти показали, що в екстремальній ситуації понад 3/4 тривалості від часу її локалізації витрачається на ухвалення рішення. Це обумовлено не тільки недостатністю інформації, але в 50–60% випадків страхом за наслідки своїх дій, за можливість помилки, слабким вольовим імпульсом, звичкою до опікування, слабкохарактерністю.

Отже, вивчення вольової сфери пожежних-рятувальників украї необхідно за запропонованими нами параметрами: *вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання.*

Відповідно до отриманих результатів, ми визначили рівень сформованості вольового компонента психологічної готовності до професійної діяльності в групах досліджуваних (А, В, С), що представлено на рисунках 3.3. – 3.5.

Отримані результати свідчать про те, що в групі А досліджувані мають рівень сформованості вище середнього за шкалою «вольова саморегуляція» — 15,6 бала, за шкалою «наполегливість» — 10,5 бала, а також за шкалою «самовладання» — 8,3 бала. У свою чергу, це свідчить про те, що вони не завжди впевнені у виконанні своїх дій, не завжди можуть самостійно прийняти рішення щодо виконання поставлених перед ними завдань. Серед них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його спонтанності. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

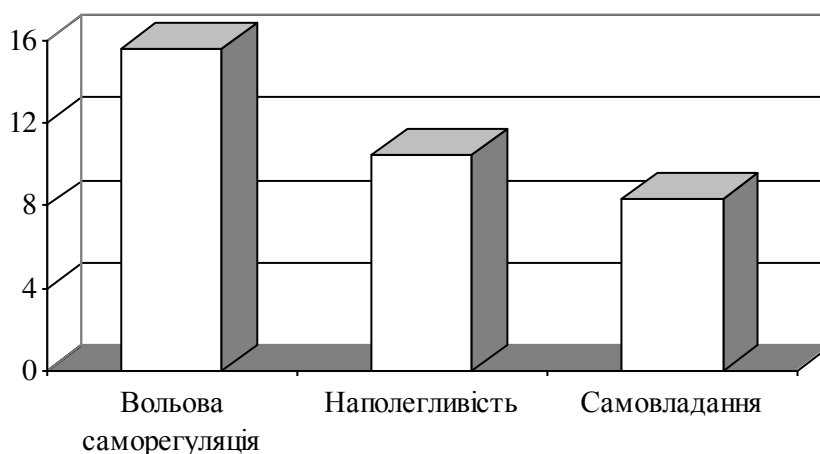


Рис. 3.3. Рівень вираженості вольового компонента психологічної готовності у фахівців МНС групи А, (у балах)

Середній показник за шкалами «наполегливість» і «самовладання» характеризує пожежних-рятувальників, які прагнуть підпорядкувати свою поведінку, але це їм не завжди вдається. Такі працівники імпульсивні та образливі, послідовність дій не чітко виражена, вони мають середній рівень активності, не завжди адекватно реагують на зауваження своїх колег.

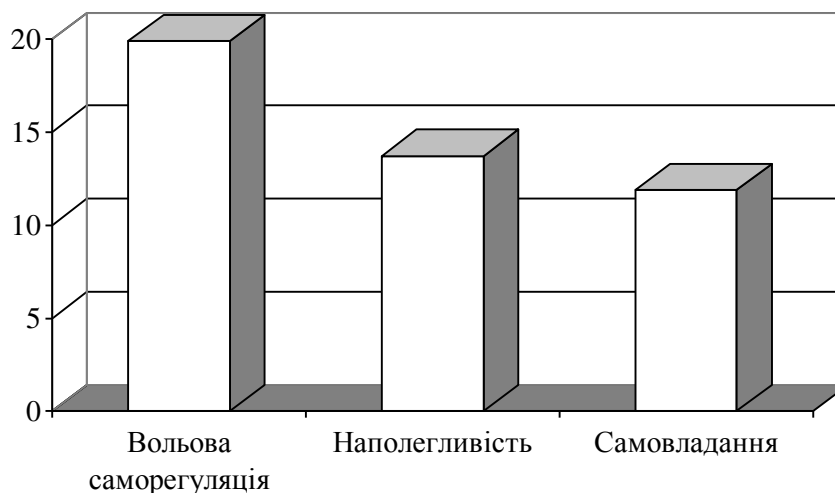


Рис. 3.4. Рівень вираженості вольового компонента психологічної готовності у фахівців МНС групи В, (у балах)

Середньостатистичні показники отриманих результатів у групі В за шкалою «вольова саморегуляція» (19,87 бала) свідчать про те що, досліджувані активні, впевнені, мають реалістичні погляди, вміють розподілити свої сили, але не завжди вправно регулюють свої емоції, через що може виникати внутрішня напруга.

Результати за субшкалою «наполегливість» мають середній показник — 13,71 бала, як і за шкалою «самовладання» — 11,87 бала, характеризують пожежних-рятувальників як працьовитих, наполегливих, їм притаманна визнання соціальних норм, але цим респондентам властива висока чутливість, тому вони не завжди контролюють свої дії в різних професійних ситуаціях.

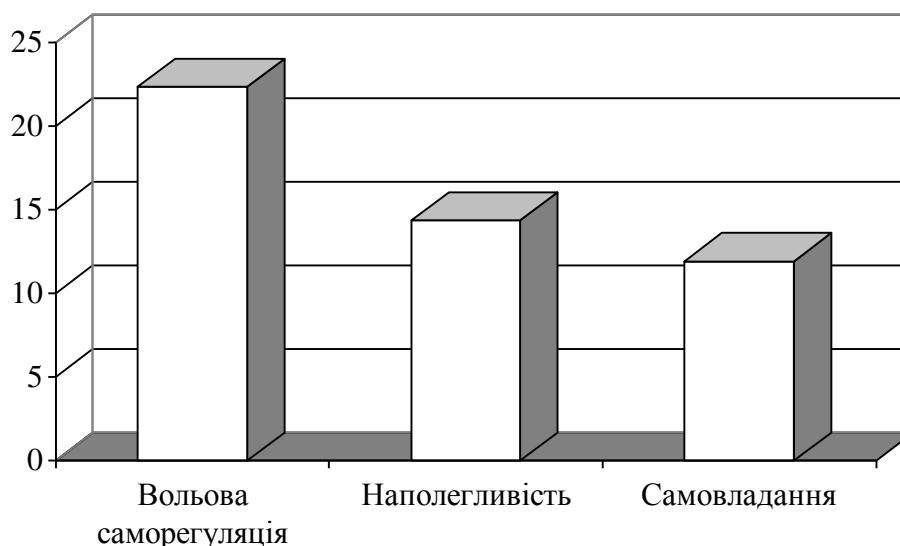


Рис. 3.5. Рівень вираженості вольового компонента психологічної готовності у фахівців МНС групи С, (у балах)

Отримані результати в групі С (за шкалою «вольова саморегуляція» — 22,34 бала, «наполегливість» — 14,38 бала, «самовладання» — 11,93 бала) свідчать про те, що пожежні-рятувальники незалежні, самостійні, їхня відмінність від інших працівників груп А і В полягає в тому, що вони спокійні, впевнені в собі, мають високий рівень наполегливості, високий рівень стійкості намірів, реалістичність поглядів. Вони вміють розподілити зусилля і способи контролю за своїми вчинками, мають виражену соціально-позитивну спрямованість.

За субшкалою «наполегливість» і «самовладання» респонденти характеризуються як працездатні, що активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перепони на шляху до мети, головна їхня цінність — розпочата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. Респонденти емоційно стійкі, добре володіють собою в різних ситуаціях, їм властивий внутрішній спокій, упевненість у собі звільняє їх від страху перед невідомістю.

Отже, найбільш розвинений рівень вольової сфери пожежних-рятувальників є в групі С, але в групі В цей рівень є достатнім, на відміну від

респондентів групи А, де він є дещо менший. Отримані дані підтверджуються результатами проведеної нами оцінки регуляторної сфери пожежних-рятувальників МНС України.

Це ще раз підтверджує адекватність використаної методики дослідження вольового компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності.

3.4. Дослідження когнітивної сфери пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах

Важливе місце у професійній діяльності пожежних-рятувальників МНС посідають такі інтелектуальні функції особистості, як *уява, мислення, пам'ять*, інтуїція.

Вимоги до обсягу довгострокової пам'яті пожежного-рятувальника звичайні, а до обсягу оперативної пам'яті досить високі. Пожежний-рятувальник повинен пам'ятати правила експлуатації основної пожежно-рятувальної техніки, приладів радіаційного, хімічного, біологічного, дозиметричного контролю та засобів захисту органів дихання і спеціального спорядження, засобів оперативного зв'язку; основні конструктивні елементи будівель і споруд, технологічного обладнання; властивості основних пожежовибухонебезпечних речовин, небезпечних хімічних речовин, джерел радіації тощо; вимоги нормативно-правових актів щодо організації та діяльності пожежно-рятувальних служб; типові способи роботи під час гасіння пожеж, розшуку постраждалих у зоні пожежі, їх транспортування та евакуації з небезпечної зони, надання їм першої медичної допомоги та ін. Підвищені вимоги висуваються і до готовності пам'яті.

Однією з головних умов успішного збереження і переробки інформації пожежним-рятувальником є володіння мнемічними вміннями. Мнемічне вміння — це вміння запам'ятовувати, зберігати, актуалізувати відомості, що зберігаються (вміння згадати саме те, що необхідно в цей момент у складних

умовах), а також уміння відфільтровувати інформацію, яка вже використана і не буде потрібна надалі. Навичка забувати неприємні події — важливий засіб збереження нервово-психічного здоров'я пожежного-рятувальника. Тому дослідження оперативної пам'яті в рамках когнітивного компонента буде вельми доцільним. Отримані результати залежно від виділених нами груп відображені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Особливості оперативної пам'яті пожежних-рятувальників із різним досвідом праці

Досліджувані групи								
група А	група В	t	група В	група С	t	група С	група А	t
x = 36,9 ± 2,3	x = 35,3 ± 1,8	1,7	x = 35,3 ± 1,8	x = 33,2 ± 2,4	2,28*	x = 33,2 ± 2,4	x = 36,9 ± 2,3	2,35*

Примітка: * — відмічені значення t — критерій Ст'юдента, статистично достовірні при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Розрахунок різниці середніх даних за критерієм Ст'юдента (t) при $p < 0,05$ (для нормального розподілу) показав, що існує статистична різниця виконання тесту пожежними-рятувальниками МНС України в професійному відношенні між працівниками груп С та В ($t = 2,28$), досліджуваними групи С та рятувальниками групи А ($t = 2,35$).

Наведемо статистичні результати, отримані в процесі діагностики за допомогою обчислення кореляційного зв'язку між вказаними параметрами. Показники виконання тесту досліджуваними групи С ($r = +0,299$), групи В ($r = +0,321$) та рятувальниками групи А ($r = +0,328$) позитивно корелюють. Наведена статистика свідчить про збільшення питомої ваги значення оперативної пам'яті залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України. Цей параметр є також інформативним для визначення рівня професійно-психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України.

Для успішного вирішення професійних завдань, особливо в екстремальних умовах діяльності, значне місце займає стійкість уваги. Як показали дослідження радянських психологів, стійкість уваги та пильність прямо залежать від сили збуджувального процесу. Звичайно, на успішність збереження стійкої професійної уваги впливають такі характеристики особистості, як відповідальність, службовий обов'язок. Розмаїтість діяльності сприяє збереженню стійкості. Однак при слабкому збуджувальному процесі зниження стійкості уваги неминуче.

Перемикання уваги в умовах надзвичайної ситуації відбувається безупинно. Воно може бути ситуативним, тобто визначатися переважно послідовністю зовнішніх впливів, але може і підкорятися внутрішньому стану пожежного-рятувальника, відбуватися за оптимальною, добре відпрацьованою схемою. У цьому випадку увага перемикається на той або інший об'єкт із деякою установою. Наявність таких схем послідовності перемикання уваги для типових ситуацій являє собою основу вміння, міцне закріплення цієї послідовності, що забезпечує швидке перемикання уваги на той об'єкт, який у цей момент є найбільш значимим, утворює навичку перемикання уваги.

Оптимальна схема перемикання уваги припускає не тільки відповідну послідовність актів перемикання, але і правильний темп перемикання уваги. Занадто швидкий темп стомлює працівника. При занадто повільному перемиканні можна впустити важливі зміни в обстановці. Тому темп перемикання уваги залежить від ступеня вірогідності таких змін. Оцінка ступеня мінливості ситуації в певний момент і передбачення ступеня мінливості ситуації в найближчому майбутньому виробляються в пожежного-рятувальника в процесі набуття професійного досвіду і є важливими компонентами атенційних умінь. Другий, не менш важливий компонент — оцінка значимості різних об'єктів. На більш важливі об'єкти увага має перемикатися більшу кількість разів, ніж на менш важливі.

Рівномірна концентрація уваги на всіх об'єктах неможлива, оскільки це не потрібно, адже в процесі ліквідації надзвичайної ситуації і самі об'єкти мають неоднакове значення. Залежно від того, яке значення надається певному об'єкту в той чи інший відрізок часу, ступінь концентрації уваги на ньому безупинно змінюється.

Практичне вміння розподіляти увагу припускає сформовану схему динаміки розподілу уваги на різних елементах ситуації залежно від етапу зміни цієї ситуації, навички розподілу уваги означають звичне володіння такою схемою, тому дослідження особливостей професійної уваги вкрай необхідно у фахівців МНС, отримані результати відображені у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Особливості прояву уваги в пожежних-рятувальників МНС України з різним досвідом роботи

Досліджувані групи								
група А	група В	t	група В	група С	t	група С	група А	t
x = 31,2 ± 1,2	x = 30,1 ± 0,5	1,3	x = 30,1 ± 0,4	x = 36,4 ± 0,5	2,7*	x = 36,4 ± 0,5	x = 31,2 ± 1,2	2,4*

Примітка: * — відмічені значення t — критерій Ст'юдента, статистично достовірні при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Цього разу найбільший результат отримали працівники групи С та А, що свідчить про існуючу значимість розбіжностей між результатами тесту ($t = 2,4$), працівники групи В та С ($t = 2,7$), в обох випадках професійна діяльність потребує виконання різноманітних функцій.

Показники виконання тесту «Відшукування з переключенням» пожежними-рятувальниками МНС групи С ($r = +0,239$), групи В ($r = +0,332$) і пожежними групи А ($r = +0,357$) позитивно корелюють. Наведена статистика свідчить про збільшення питомої ваги значення уваги залежно від досвіду професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України. Цей параметр служить також для визначення психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Слід зазначити, що ускладненні умов діяльності, безперервні зміни оперативної обстановки, велика відповідальність за життя людей і загроза власному здоров'ю та життю — ці чинники висувають підвищені вимоги до швидкості протікання розумових процесів пожежного-рятувальника. Швидкість протікання розумових процесів пов'язана з природними типологічними особливостями та не піддається змінам під впливом тренування.

Безсумнівне значення має взаємодія першої та другої сигнальних систем (образного та понятійного мислення).

Для роботи в режимі чергування важлива аналітична функція мислення: аналіз, зіставлення, оцінка ситуацій, що виникали в різних надзвичайних подіях для відпрацювання оптимального алгоритму дій. В екстремальних ситуаціях для створення плану дії, побудови нової концептуальної моделі першорядного значення набуває синтетична функція.

Необхідно підкреслити також особливу роль такої властивості, як критичність мислення, що лежить в основі самоконтролю.

Найважливіше й найвідповідальніше завдання пожежного-рятувальника — прийняття рішень — виникає переважно під час роботи в екстремальному режимі. Що стосується психічних властивостей, необхідних для успішного ухвалення рішення, то необхідно підкреслити, що для прийняття правильного рішення мають значення не тільки розумові, але й емоційно-вольові властивості особистості. За допомогою спеціального навчання та психологічної підготовки можна підвищити ефективність підготовки до прийняття та реалізації рішень, тому нами була запропонована методика для оцінки розумового показника, результати яких відображені в таблиці 3.9.

Результати тестування свідчать про існування певної різниці за рівнем виконання тесту, середній рівень виконання склав близько 24 правильно вирішених завдань, фахівці групи А правильно розв'язували близько 17 завдань.

**Результати оцінки розумових здібностей пожежних-рятувальників
МНС України з різним досвідом роботи**

Досліджувані групи								
група А	група В	t	група В	група С	t	група С	група А	t
x = 16,9 ± 2,0	x = 23,7 ± 2,2	2,6*	x = 23,7 ± 2,2	x = 21,8 ± 2,6	1,7	x = 21,8 ± 2,6	x = 16,9 ± 2,0	2,4*

Примітка: — відмічені значення t — критерій Ст'юдента, статистично достовірні при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Розрахунок різниці середніх даних за Ст'юдентом (для нормального розподілу) довів, що існує статистична різниця виконання тесту між працівниками групи А та групи В ($t = 2,6$), рятувальниками групи А та групи С ($t = 2,4$).

Отже, результати тестування пожежних-рятувальників МНС України за методикою КОТ, свідчать про важливість розвинутого рівня розумових здібностей у працівників груп В та С. Отримані результати демонструють також здатність вказаної методики до диференціації працівників за різними рівнями професійної готовності.

Значущі кореляційні зв'язки результатів виконання методики КОТ виявлено в групі А, але кореляція від'ємна і становить $r = -0,326$. Це означає, що мисленню працівників притаманна практичність і конкретність інтелектуальних проявів та деяка інтелектуальна ригідність.

Отримані результати підтверджують адекватність використаних методик дослідження когнітивного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності.

3.5. Дослідження регуляторної сфери пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах

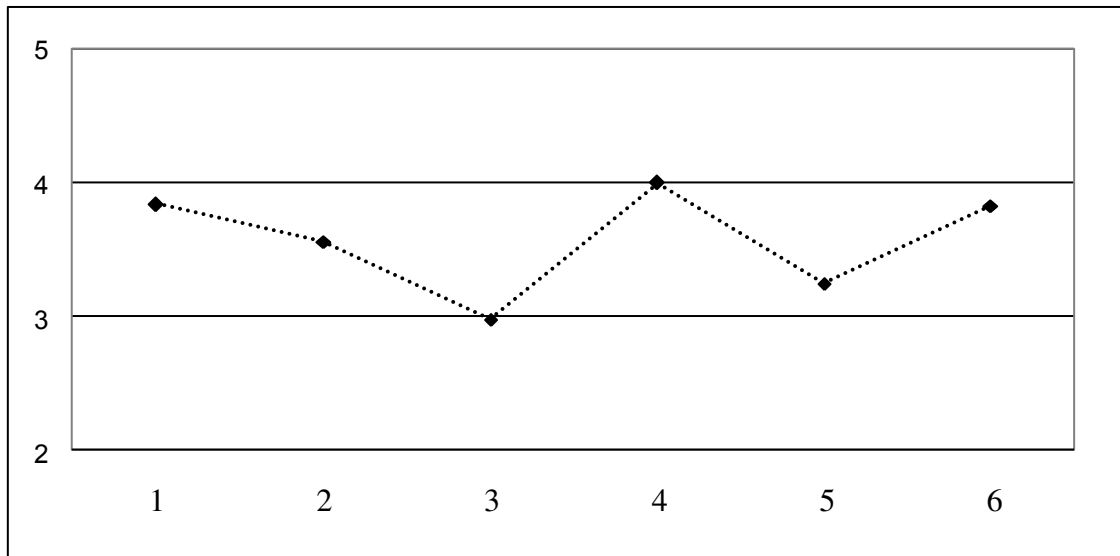
Дослідження регуляторного компонента психологічної готовності до професійної діяльності на констатуючому етапі дослідження здійснювалося за допомогою методики Ч. Спілбергера, спрямованої для вивчення ситуативної та особистісної тривожності, а також методики «Стиль саморегуляції поведінки», автором якої є В. Моросанова [193]. Остання методика передбачає опис отриманих результатів у вигляді психологічних шкал «планування», «оцінювання результатів», «програмування», «моделювання», «гнучкість», «самостійність». Основним показником структури стилю є регуляторний профіль, який характеризує індивідуальну розвиненість провідних регуляторних процесів саморегуляції.

Головним моментом в описі й оцінці кожної конкретної психологічної шкали є аналіз абсолютних значень показників і аналіз основних тенденцій у характері змін показників, а також співвідношення між значеннями показників.

Як видно з рис. 3.6., для групи А притаманним є відносно однаковий рівень сформованості всіх регуляторних процесів на низькому рівні. Низький показник за шкалою «планування» характеризується тим, що в пожежних-рятувальників цілі схильні до частих змін, поставлена мета рідко досягається, планування мало реалістичне. Досліджувані воліють не замислюватися про своє майбутнє, мету висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

За шкалою «моделювання» середньостатистичний показник становить 3,56 бала, що свідчить про те, що в респондентів неадекватна оцінка значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин. Це виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети та програми дій, адекватних поточній

ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також переважно призводить до невдач.



Примітка: 1 — ланка планування мети діяльності, 2 — моделювання значимих умов, 3 — програмування дій, 4 — оцінка і корекція результатів, 5 — гнучкість. 6 — автономність.

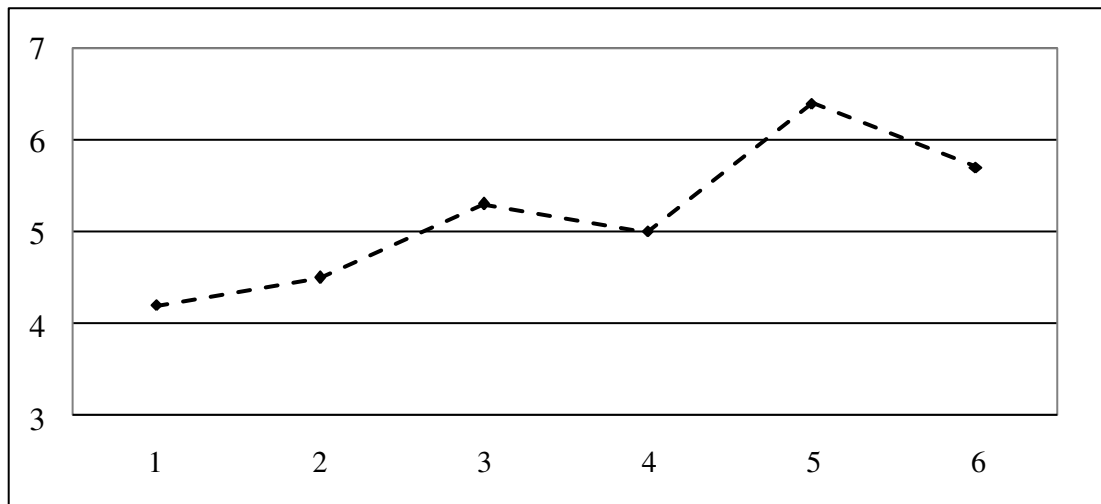
Рис. 3.6. Профіль саморегуляції поведінки у фахівців групи А, (у балах)

Середньостатистичний показник за шкалою «програмування» у групі А — 2,98 бала, що свідчить про невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій. Досліджувані воліють діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів меті діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Низькі показники за шкалами «оцінювання результатів» (4 бали) і «гнучкість» (3,25 бала) доводять, що респонденти в такому разі не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій, що призводить до різкого погіршення якості результатів у разі збільшення обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх труднощів. При швидкій зміні обстановки вони почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обстановки та способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко та своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити

програму дій, виділити значущі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. У результаті в таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності. Низький показник за останньою шкалою «самостійність» (3,83 бала) свідчить про те, що приймати рішення без допомоги сторонніх вони не можуть, критично ставляться до думки інших.

Характерним для групи В виявився профіль, зображений на рис. 3.7.



Примітка: 1— ланка планування мети діяльності, 2 — моделювання значимих умов, 3 — програмування дій, 4 — оцінка і корекція результатів, 5 — гнучкість. 6 — автономність.

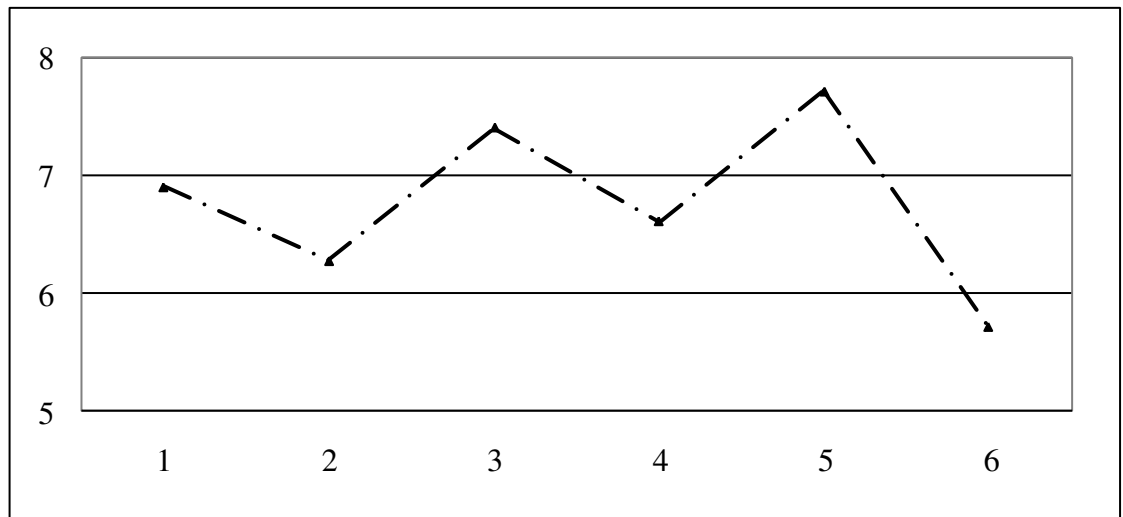
Рис. 3.7. Профіль саморегуляції у фахівців групи В (у балах)

Як видно з рис. 3.7., результати розподілилися таким чином: шкали «планування» та «моделювання» мають середній показник, а саме 4,2 і 4,5 балів, за шкалами «програмування» й «оцінка результатів» респонденти цієї групи мають показники 5,3 і 5,0 балів, відповідно; шкала «гнучкість» становить 6,4 бала, а за шкалою «самостійність» середньостатистичний показник дорівнює 5,7 бала. На підставі цих результатів можна сказати, що респонденти групи В характеризуються як врівноважені та неупереджені, контролюють свої думки і почуття. Почуття і настрої відрізняються постійністю. Низький загальний рівень саморегуляції. Для пожежних-рятувальників властива завзятість у досягненні мети, надмірна деталізація

програми дій, підвищена акуратність, повільність і інертність, які можуть виявлятися не тільки в розумовій діяльності, а й на рівні рухів. Обов'язковість набуває хворобливого характеру. У невідкладних ситуаціях їм часто не вистачає часу на прийняття рішень. Середній рівень гнучкості проявляється і в тому, що нові ідеї нерідко засвоюються з працею. Часткова розвиненість ланки планування дозволяє компенсувати недостатній розвиток ланки моделювання, при цьому може сформуватися гармонійний стиль саморегуляції. Для підвищення загального рівня саморегуляції необхідно розвивати ланки планування і програмування.

Отримані результати фахівців групи С дають змогу сказати наступне (рис. 3.8.), що шкали «планування» та «моделювання» мають високі показники, а саме 6,9 і 6,27 балів; за шкалами «програмування» та «оцінка результатів» респонденти цієї групи мають показники 7,4 і 6,6 балів, шкала «гнучкість» становить 7,72 бала, а за шкалою «самостійність» середньостатистичний показник дорівнює 5,7 бала. На підставі отриманих результатів можна сказати, що ця категорія фахівців не вважає за необхідне заздальгідь планувати свою професійну діяльність. Розвиненість регуляторної «гнучкості» дозволяє їм бути сприйнятливим до всього нового, дає хорошу пристосованість і соціальну адаптивність. Високий рівень розвитку «моделювання» допомагає швидко оцінювати ситуацію, правильно визначати мету діяльності в певних умовах, оперативно будувати адекватну ситуації програму дій.

Високий рівень розвитку за шкалою «оцінки результатів» допомагає зіставляти й оцінювати проміжні та кінцеві результати, точно визначати ступінь неузгодженості з метою діяльності, виявляти причини й оперативно перебудовувати програми дій, вчасно вносячи необхідні корективи. Реально оцінюють свої можливості і прогнозують результати, добре передбачають дії та вчинки інших людей, уміють розподілити обов'язки при спільній роботі.



Примітка: 1 — ланка планування мети діяльності, 2 — моделювання значимих умов, 3 — програмування дій, 4 — оцінка і корекція результатів, 5 — гнучкість. 6 — автономність.

Рис. 3.8. Профіль саморегуляції у фахівців групи С, (у балах)

У дослідженнях В.І. Моросанової [193] було виявлено два типи регулятивних профілів: гармонійний («згладжений»), коли всі ланки знаходяться приблизно на одному рівні саморегуляції, і «акцентуований» («піковий») профіль, у якому регулятивні ланки характеризуються різним ступенем сформованості. І як зауважує автор, повноцінні класифікації стилю можуть бути створені не тільки на основі таких формальних характеристик, як профіль саморегуляції, але перш за все шляхом виявлення зв'язку того чи іншого профілю з регулятивно-особистісними властивостями індивіда й успішністю діяльності.

На основі цього ми вважаємо, що отримані результати в групі С, на підставі яких був розроблений профіль, є структурною характеристикою ефективного стилю діяльності, оскільки відрізняється гнучкістю врахування значимих умов діяльності й поведінки, що дозволяє компенсувати середній рівень розвиненості процесів саморегуляції. Профілі груп А і В формулюють не цілком ефективний стиль діяльності, оскільки наявний низький загальний рівень саморегуляції і не виявлено компенсаторних відношень між високо- і слаборозвиненими ланками.

Діяльність — це складова двох стратегій поведінки: біологічної, спрямованої на захист і забезпечення життєдіяльності, та соціальної, яка обумовлює соціальні вимоги. Ця своєрідна невизначеність може допускати максимальні відхилення як з боку біологічних констант з метою виконання робочого завдання, так і з боку соціальних вимог задля мінімізації діяльності при збереженні більш або менш оптимальних біологічних параметрів діяльності в екстремальних умовах.

Виділяють дві стратегії поведінки в напружених, складних та особливих умовах:

- реакції тривоги, за яких поведінка спрямована на уникнення екстремальної ситуації та припинення діяльності, що викликала стрес;
- реакції перебудови — реакції, спрямовані на забезпечення діяльності в особливих умовах.

У першу групу реакцій входять усі форми поведінки, які дозволяють обмежитися звиканням і, що найважливіше, забезпечують захист організму в третій фазі адаптації, коли руйнується стара структура регулювання. Реакції ухилення здебільшого спрямовані на захист біологічних структур організму за рахунок зменшення або відмови від соціально орієнтованих форм діяльності.

Друга група реакцій орієнтована на пристосування до умов діяльності в екстремальних умовах. Найбільш поширеною формою таких реакцій є пошук короткочасних ситуацій для відпочинку, розслаблення, напружених або перенапружених механізмів регулювання біологічного гомеостазу.

У ризиконебезпечних ситуаціях службово-бойової діяльності особовий склад пожежно-рятувальних підрозділів МНС страждає від душевної боротьби: страху загинути або бути покаліченим та їхніми власним поняттями про обов'язок. Проте нічого не можна зробити з нав'язливим почуттям тривоги, яка володіє ними, тому що вектор страху спрямований на те гіпотетичне, що може трапитися, а не на те, що відбувається в реальності. Тож усі системи організму функціонують безконтрольно. Це цілком

закономірний процес, вихід із якого здійснюється тільки одним способом — стан тривоги і страху переходить в психологічне та фізичне виснаження.

Загальне почуття тривоги, що відчуває пожежний-рятувальник МНС України в екстремальних ситуаціях, характеризується втомою і почуттям напруги всього організму. Такий стан не зникає навіть після сну або відпочинку та призводить до того, що людина не може ні на чому зосередитися. Працівник, якому вдалося заснути, часто прокидається від страху, від нічних кошмарів, пов'язаних із тим, що він відчував у екстремальних ситуаціях. Нерідко пожежні-рятувальники зосереджені на думці про смерть і переводять події, що відбувалися в складних умовах професійної діяльності, на себе. Їх починають переслідувати думки про смерть, страх, що вони не впораються із завданням, що їхні товариші викриють їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який із чим-небудь асоціюється. Загальне почуття тривоги може перейти в істерію.

Почуття тривоги часто виявляється в різноманітних соматичних неврозах, таких як синдром зусилля — хвороблива фізіологічна реакція на необхідність вчинити якусь дію. Нерідко це супроводжується хеканням, слабкістю, нечіткістю зору, запамороченням, порушенням реакцій опорно-рухового апарату, втратою свідомості.

Іншим видом реакції на почуття тривоги є емоційна гіпернапруженість, що викликає стрімке підвищення кров'яного тиску з усіма супутніми хворобливими проявами (слабкість, пітливість, напруженість тощо). Може з'явитися прискорене серцебиття. Надалі часто виявляються такі фізичні недуги, як рак шлунку, розлад органів травлення, болі в спині й у поперековій ділянці.

Отже, операційною мірою стресостійкості / стресовразливості є її кореляція з основною базовою емоцією — конструктом «тривога». Емоція тривоги — універсальна базова емоція, яка є генералізованим показником, мірою втягнення особистості у стресову ситуацію. Рисою особистості, яка

характеризує її стан у певний момент, є тривожність — схильність людини до переживання емоційного стану, що виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Отже, для пожежних-рятувальників ці якості є досить актуальними, оскільки залежно від ступеня вияву впливатимуть на професійну діяльність. Тому наступним кроком нашого дослідження було вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності в пожежних-рятувальників. Спочатку виявлялися рівні ситуативної тривожності, яка за певних обставин, як відомо, може перерости в особистісну, тобто стати стабільною властивістю особистості і значно впливати на успішність професійної діяльності. Результати, отримані при тестуванні за методикою діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна [193], дозволили виявити відмінності в показниках ситуативної тривожності пожежних-рятувальників досліджуваних груп (див. табл. 3.10), а саме у фахівців групи А, так і в пожежних-рятувальників групи В рівень тривожності значно вищий, ніж у фахівців МНС групи С.

Таблиця 3.10

**Прояв рівня тривожності у фахівців МНС залежно від досвіду праці,
(у балах)**

Види тривожності	Досліджувані групи		
	група А	група В	група С
ОТ	39,9 ± 5,5	38,8 ± 6,1	35,6 ± 6,03
СТ	41,9 ± 4,3	40,7 ± 3,42	37,04 ± 5,6

Примітка: СТ — ситуаційна тривожність; ОТ — особистісна тривожність.

Визначено, що більш активно змінюються показники особистісної тривожності: у фахівців МНС групи А і В — 39,9 і 38,8 балів, а у досліджувальних групи С — 35,6 бала. Результати фахівців досліджуваної групи С відрізняються значно меншим рівнем ситуативної тривожності (37,04 бала) від результатів досліджувальних інших груп, для групи А — 41,9 бала, для групи В — 40,7 бала. Інакше кажучи, з набуттям досвіду діяльності в екстремальних ситуаціях рівень ситуативної тривожності знижувався.

Доведено, що особистісна тривожність, змінюється за таким ж принципом, але меншою мірою. Отже, дуже високий рівень тривожності, характерний для досліджуваних груп А і В, негативно впливає на здійснення негативних дій під час виконання своїх обов'язків і, безумовно, визначає наявність негативних змін у психіці пожежних-рятувальників.

Отримані результати підтверджують адекватність використаного методичного інструментарію для дослідження регуляторного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності.

Доведено, що рівень сформованості планування мотивів, моделювання умов діяльності, програмування власних дій та оцінка результатів безпосередньо залежать від досвіду практичної діяльності. Крім того, накопичення досвіду професійної діяльності призводить до підвищення рівня усвідомленої саморегуляції особистості.

Порівняльний аналіз результатів проведеного дослідження дає змогу стверджувати про необхідність підвищення рівня розвитку психологічної готовності фахівця, оскільки прояв окремих її компонентів (регуляторного та мотиваційного) знаходиться на середньому та низькому рівнях.

Висновки до розділу 3

1. Дослідження особливостей мотиваційної сфери пожежників-рятувальників на різних етапах професіоналізації дозволило виявити статистично достовірні відмінності вираженості деяких мотиваційних компонентів. В процесі професіоналізації відбувається зміна і перебудова мотиваційної сфери. Відмінності у вираженості загальнотрудової мотивації (мотивації прагнення до успіху і уникнення невдач) виявлені лише на рівні тенденцій, що не досягають статистичної значущості. Аналіз професійної мотивації (мотивів, цілей професійної діяльності, способів і умов їх реалізації) розкриває змістовні і кількісні відмінності мотиваційної сфери у фахівців на

різних етапах професіоналізації. Основні відмінності виявлені в мірі вираженості мотивів і цілей «досягнення професійного успіху», «забезпечення безпеки», «особистісного» і «професійного вдосконалення».

Проведений аналіз показав, що в процесі професіоналізації відбувається збільшення кількості значущих мотивів і перебудова ієрархічної структури мотивів залежно від вимог професійних завдань, міри досвідченості і можливостей для реалізації тих або інших цілей. Ми вважаємо, що зміни в ієрархії мотиваційних компонентів обумовлені не зниженням значущості, а появою більш значущих мотивів через зростання досвідченості, освоєння професійної діяльності, розвиток як фахівця і особистості.

2. Аналіз типологічного компоненту психологічної готовності пожежних-рятувальників до діяльності в екстремальних умовах дозволяє стверджувати, що зі збільшенням досвіду практичної діяльності у фахівців зростає нервово-психічна стійкість, підвищується адаптованість нервової системи до впливу травмуючих факторів середовища, зменшується загальна кількість помилок у діяльності, змінюється їх якість.

3. Визначення рівня сформованості волевої сфери пожежних-рятувальників в залежності від досвіду професійної діяльності доводить, що в групі працівників МНС з більшим досвідом діяльності волеві якості розвинені краще, ніж у працівників, які мають менший досвід. Досліджувані з меншим досвідом роботи не завжди впевнені у виконанні своїх дій, можуть самостійно прийняти рішення щодо виконання поставлених перед ними завдань. Відмінністю працівників з великим досвідом роботи є те що вони спокійні, впевнені в собі, мають високий рівень наполегливості, високий рівень стійкості намірів, реалістичність поглядів. Вони вміють розподілити зусилля і способи контролю за своїми вчинками, мають виражену соціально-позитивну спрямованість.

4. Дослідження регулятивної сфери працівників МНС та отримані в результаті психологічні регулятивні профілі, обумовлені індивідуально - психологічними характеристиками особистості, визначають ефективність

професійної діяльності. Нами визначено, що рівень сформованості планування мотивів, моделювання умов діяльності, програмування власних дій та оцінки результатів безпосередньо залежать від досвіду практичної діяльності. Накопичення досвіду професійної діяльності приводить до підвищення рівня усвідомленої саморегуляції особистості. На наш погляд є необхідність проведення корекційної роботи, яка б сприяла розвитку кращої збалансованості між всіма функціональними ланками та підвищення загального рівня усвідомленої саморегуляції на ранніх етапах професійного розвитку.

5. Когнітивний компонент психологічної готовності також залежить від досвіду професійної діяльності. Це пов'язано з тим, що ускладненні умови діяльності, безперервні зміни оперативної обстановки, велика відповідальність за життя людей й загроза своєму здоров'ю та життю – ці чинники підвищують якість протікання розумових процесів пожежно-рятувальника МНС, а саме: підвищуються ефективність мнемічних дій та готовність пам'яті; послідовність та темп перемикання уваги, концентрація та динаміка розподілу уваги; критичність мислення.

Результати, подані в третьому розділі, висвітлено у низці робіт [99; 103; 104].

РОЗДІЛ 4

ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ У ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

4.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку структурних компонентів психологічної готовності пожежних-рятувальників

Основна спрямованість соціально-психологічного тренінгу «Формування структурних компонентів психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах» орієнтована на створення можливостей для формування та підвищення рівня мотиваційної і регуляторної (емоційної) сфери пожежних-рятувальників МНС України до подальшого власного особистісного та професійного зростання і самовдосконалення.

Розроблений нами тренінг має такі характеристики.

Тимчасові характеристики

Проводити запропонований нами соціально-психологічний тренінг пропонується впродовж двох діб, загальна кількість годин — 18 (кількість діб і годин розрахована з огляду на специфіку роботи пожежних-рятувальників МНС України).

Кількісні та якісні характеристики групи

Для апробації запропонованого соціально-психологічного тренінгу було сформовано дві групи працівників МНС (кожна по 15 осіб), у яких спостерігався низький рівень психологічної готовності.

Мета нашого тренінгу — оптимізація процесу розвитку структурних компонентів психологічної готовності до професійної діяльності

(мотиваційний, регуляторний, когнітивний, вольовий, типологічний) фахівців МНС України.

Реалізації тренінгової мети підпорядкована виконанню низки завдань:

- формування мотивації до професійної діяльності та відкритості до нового когнітивного досвіду;
- активізація процесу самопізнання;
- вивчення різних технік регуляції емоційного стану;
- підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе і своїх можливостей;
- формування навичок довільного контролю;
- формування здатності до рефлексії;
- розвиток особистісних рис;
- актуалізація наявних професійних особливостей і вмінь особистості;
- збагачення професійного та життєвого досвіду.

Структура програми

Соціально-психологічний тренінг містить два основних блоки, а саме: мотиваційний і регуляторний, які за показниками психодіагностики мають низький рівень розвитку, але нами також виділені проміжні структурні складові тренінгу, спрямовані на поліпшення вольової, типологічної та когнітивної сфери пожежних-рятувальників, адже психологічна готовність — це синфазний розвиток усіх її структур (див. Додаток С).

До першого блоку належать процедури, метою яких є підвищення рівня мотиваційної сфери пожежних-рятувальників, розвиток уміння та бажання здійснювати професійну діяльність, позитивне ставлення до неї, задоволеність своєю професійною діяльністю з урахуванням професійних нахилів, усвідомлення важливості діяльності, які необхідні для успішного професійного становлення.

При конструюванні тренінгових вправ формування мотиваційної готовності, ми виходили з таких положень:

- адекватна мотивація є вирішальним причинним фактором результативності професійної діяльності;
- мотивація — це аспект свідомості та самосвідомості особистості пожежного-рятувальника, без цього неможливий професіоналізм, надійність, компетентність, моральність;
- важливу роль відіграє не лише зовнішня, а насамперед внутрішня мотивація.

Метою другого блоку соціально-психологічного тренінгу формування регуляторного компонента психологічної готовності, розвиток уміння свідомої зміни психологічних станів, знання свого оптимального бойового стану, уміння швидко входити в нього, показати та навчити основним навичкам саморегуляції та самодопомоги, вміння користування ними за рахунок пропонованих нами психологічних вправ.

Саморегуляція емоцій — одна з головних запорук успішної діяльності особистості. У міру становлення особистості розвивається здатність до саморегуляції емоцій, розширюються можливості її виховання. Розробка конкретних засобів навчання основам саморегуляції емоцій є особливо актуальною для пожежних-рятувальників МНС України, чия професія пов'язана з виконанням своїх обов'язків в умовах підвищеної небезпеки.

Встановлено, що ефективніше й надійніше працюють фахівці з високим рівнем саморегуляції. Найвища саморегуляція дозволяє протистояти деструктивному впливу негативних функціональних станів, швидше адаптуватися до умов діяльності, зберігати ефективність діяльності й працездатності.

У ході проведення другого блоку соціально-психологічного тренінгу було проаналізовано найхарактерніші реакції пожежних-рятувальників на проблеми, а саме: байдужість, відчуття, ніби успішне вирішення проблеми неможливе, спантеличеність, напруженість, сумнів, хвилювання, гнів, роздратування, зниклобість, стан приниження, неспокій, бажання піти геть, пошук іншого заняття, щоб уникнути проблеми, фрустрація, сум, сонливість.

Заключним кроком тренінгу став обмін думками учасників щодо спільно проведеної роботи, аналіз внутрішніх змін, які вони відчували в результаті тренінгу, висловили свої почуття і вказали на ті вправи, які на їхній погляд, вплинули на них найбільше. Пожежні-рятувальники висловлювали думки, що вправи професійно-психологічного тренінгу з формування та розвитку компонентів психологічної готовності до професійної діяльності сприяли розумінню важливості професійної діяльності.

4.2. Вплив соціально-психологічного тренінгу на динаміку мотиваційного компонента психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності.

Дослідження рівня мотивації до успіху після проведення тренінгу показало, що, у в групі досліджуваних цей показник є на середньому рівні (12,1 бала проти 16,6 бала), що дозволяє стверджувати про значимість відмінностей отриманих результатів при $p \leq 0,05$. Ця категорія працівників ставить перед собою ті завдання та цілі, які в подальшій професійній діяльності будуть реалізовуватись (Табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Динаміка показників мотивації до успіху, до уникнення невдач у пожежних-рятувальників до та після проведення соціально-психологічного тренінгу, (у балах, $M \pm \sigma$)

Зумовлені фактори	Досліджувана група		
	До тренінгу	Після тренінгу	t
Мотивація до успіху	12,1 ± 2,24	16,6 ± 3,55	2,14*
Мотивація до уникнення невдач	11,3 ± 3,02	13,4 ± 1,34	1,98

Примітка: * — відмічені значення t — критерій Ст'юдента, статистично достовірні при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Визначення рівня «мотивації до уникнення невдач» показало наступне: у групі показник підвищився до середнього рівня, в свою чергу це свідчить про те, що пожежні-рятувальники прагнуть підвищити свій рівень захисту.

Використання соціально-психологічного тренінгу призвело і до позитивних змін основних показників професійної мотивації рятувальників. Так, серед професійних мотивів діяльності (Табл. 4.2) у досліджуваних зросло прагнення до професійного успіху, до безпеки і до пізнання.

Таблиця 4.2

Виразність професійних мотивів пожежних-рятувальників до, та після проведення соціально-психологічного тренінгу (у балах, $M \pm \sigma$)

Професійні мотиви (прагнення)	Досліджувана група		
	до тренінгу	після тренінгу	t
До самовизначення	2,03 ± 1,21	3,42 ± 0,89	2,14*
До матеріального благополуччя	3,22 ± 0,75	3,54 ± 1,58	1,52
До спілкування	3,41 ± 0,46	4,55 ± 1,82	2,31*
До професійного успіху	3,52 ± 0,55	3,67 ± 1,64	1,62
До безпеки	3,11 ± 0,67	3,42 ± 0,55	1,53
До пізнання	3,71 ± 0,51	3,95 ± 1,08	1,48
До соціальних досягнень	2,15 ± 1,64	3,27 ± 0,30	2,42*

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t-критерію Ст'юдента при $p \leq 0,05$.

Тобто у пожежних-рятувальників з'явилося бажання вдосконалювати свої знання та уміння в професійній діяльності, вони намагаються змінити своє відношення до діяльності в кращій бік.

Достовірні відмінності значущості окремих професійних мотивів виявляються в посиленні виразності мотивів «спілкування», «до самовизначення» «до соціальних досягнень».

Вивчення деяких особистих цілей діяльності пожежних-рятувальників МНС України показують, що значимість особистих цілей також відрізняється після проведення соціально-психологічного тренінгу (Табл. 4.3).

**Порівняння ступеня значимості особистих цілей пожежних-
рятувальників до та після проведення соціально-психологічного
тренінгу (у балах, $M \pm \sigma$)**

Цілі	Особисті цілі	Досліджувана група		
		до тренінгу	після тренінгу	t
1.	У виконанні трудових завдань	2,54 ± 1,17	2,81 ± 1,71	1,33
	У профпідготовці	3,52 ± 1,22	3,31 ± 0,71	1,28
	В освоєнні нових технічних засобів	3,41 ± 0,98	3,78 ± 1,92	1,31
	В освоєнні нових прийомів і способів роботи	3,22 ± 1,03	4,31 ± 0,22	2,11*
2.	Розвиток професійних, психологічних і фізичних якостей	3,52 ± 1,17	4,68 ± 0,50	2,34*
	Підвищення стійкості до впливу екстремальних факторів діяльності	3,38 ± 1,52	4,62 ± 0,31	2,24*

Примітка: 1 — досягнення високих професійних результатів; 2 — особистісне самовдосконалення; * — відмічені значення достовірності відмінностей t-критерію Ст'юдента при $p \leq 0,05$.

Результати повторного дослідження мотиваційного компоненту психологічної готовності за параметром приватних цілей свідчать про те, що у групі досліджувальних цей параметр має тенденцію покращення. Для пожежних-рятувальників посилилась значущість освоєння нових прийомів і способів роботи, нових технічних засобів в групі цілей, спрямованих на досягнення високих професійних результатів. В області особистісного самовдосконалення вони визнають необхідним подальший розвиток професійних психологічних і фізичних якостей та підвищення стійкості до впливу екстремальних факторів.

Для досягнення цих цілей необхідні нові способи реалізації діяльності, які також змінилися під впливом тренінгу (Табл. 4.4).

**Відмінності деяких способів реалізації цілей діяльності в пожежних-
рятувальників МНС України до та після проведення соціально-
психологічного тренінгу (у балах, $M \pm \sigma$)**

Цілі	Способи реалізації цілей	Досліджувана група		
		до тренінгу	після тренінгу	t
1.	Виконання інструкцій керівництва	2,67 ± 1,22	3,52 ± 1,35	1,79
	Виконання наказів	2,66 ± 0,56	3,56 ± 1,64	1,76
	Вияв творчості під час вирішення професійних задач	2,72 ± 0,83	3,89 ± 1,56	2,13*
	Мобілізація психічних і фізичних ресурсів, готовність до дій	3,12 ± 0,73	4,31 ± 0,87	2,34*
	Своєчасність і точність виконання робочих завдань	3,75 ± 1,20	4,01 ± 0,53	1,32
	Уміння діяти в різних ситуаціях	3,76 ± 1,06	4,16 ± 0,78	1,44
2.	Самостійна підготовка за фахом, освоєння нових знань, способів діяльності	3,62 ± 0,55	4,01 ± 0,68	1,43
	Активна участь в обговоренні професійних питань, обміні думками, вироблення рекомендацій	3,58 ± 1,12	4,76 ± 0,86	2,33*
	Аналіз особливостей виконання конкретних трудових завдань, особистих досягнень і невдач, їхніх причин	3,34 ± 1,11	3,79 ± 1,48	1,42
	Самостійна підтримка фізичної форми (фіззарядка, заняття спортом)	2,91 ± 1,26	3,01 ± 1,68	1,35
	Ознайомлення з інформацією про життя країни, події у світі	2,61 ± 0,66	2,95 ± 2,15	1,31
	Наявність широкого кола інтересів, захоплень і вмінь	3,42 ± 1,03	3,78 ± 1,65	1,52
	Обмін професійним досвідом, обговорення спірних питань із колегами і представниками інших професій	3,86 ± 0,68	4,25 ± 0,78	1,62

Примітка: 1 — до результатів; 2 — особистісне самовдосконалення; * — відмічені значення достовірності відмінностей t-критерію Ст'юдента при $p \leq 0,05$

Пожежні-рятувальники усвідомили необхідність використовувати творчі способи реалізації намічених цілей, таких як «прояв творчості в рішенні професійних задач» та «активна участь в обговоренні професійних питань, обміні думками, виробленню рекомендацій». У них також з'явилась необхідність в мобілізації своїх психічних і фізичних ресурсів.

Серед умов реалізації цілей професійної діяльності у досліджуваних фахівців на першому місці були матеріальні умови. Після тренінгу більш значущими стали організаційні, професійні та соціальні умови діяльності (Табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Умови реалізації цілей діяльності пожежними-рятувальниками МНС України до, та після проведення соціально-психологічного тренінгу, (у балах, $M \pm \sigma$)

Умови реалізації цілей професійної діяльності	Досліджувана група		
	до тренінгу	після тренінгу	t
Суб'єктні	3,75 ± 1,34	4,01 ± 0,76	1,97*
Професійні	3,02 ± 1,21	4,23 ± 0,56	2,32*
Організаційні	3,13 ± 1,21	4,38 ± 0,85	2,11*
Матеріальні	3,25 ± 1,28	3,62 ± 1,24	1,62
Соціальні	3,02 ± 1,21	4,15 ± 1,02	2,21*

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t-критерію Ст'юдента при $p \leq 0,05$

Таким чином, порівняння особливостей прояву мотиваційної сфери у досліджуваних пожежних-рятувальників дозволяють стверджувати, що існують відмінності у вираженості показників мотивації до і після проведення соціально-психологічного тренінгу. Ці відмінності зачіпають вираженість і загальнотрудових, неспецифічних компонентів мотивації, і особливості професійної мотивації.

Матеріали дослідження свідчать, що розвиток мотиваційної сфери фахівців здійснюється відразу у двох напрямках відповідно до вимог професії: особистісному та соціальному.

Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої психологічної комплексної програми щодо підвищення рівня мотиваційного компонента психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності.

4.3. Вплив соціально-психологічного тренінгу на динаміку регуляторного компонента психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності.

Дослідження регуляторного компоненту психологічної готовності щодо вивчення стилю саморегуляції поведінки дає можливість стверджувати, що в цілому показники зросли, але не за всіма шкалами вони мають статистичну достовірність. Середньостатистичні дані представлені у табл. 4.6, та на рис. 4.1.

Таблиця 4.6

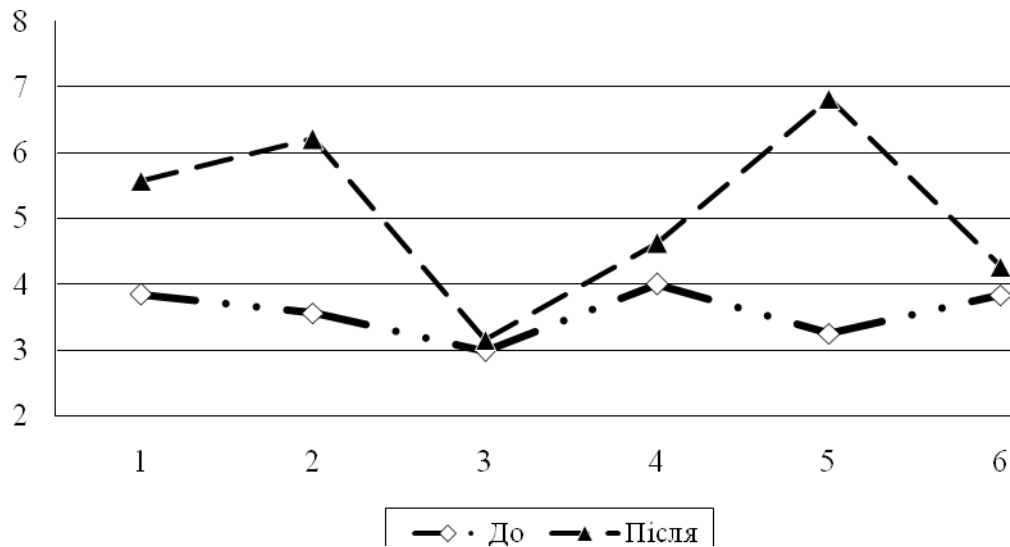
Порівняльна характеристика рівня сформованості регуляторного компоненту психологічної готовності пожежних-рятувальників до та після проведення соціально-психологічного тренінгу, (у балах, $M \pm \sigma$)

Шкали стилю саморегуляції	Досліджувана група		
	до тренінгу	після тренінгу	t
Планування	4,01 ± 1,25	7,62 ± 0,71	2,21*
Оцінювання результатів	4,11 ± 1,31	6,84 ± 0,68	2,18*
Програмування	4,32 ± 1,34	5,95 ± 1,62	2,11*
Моделювання	4,94 ± 1,41	5,44 ± 1,51	1,98
Гнучкість	6,11 ± 1,87	8,68 ± 0,74	2,12*
Автономність	5,53 ± 2,27	6,32 ± 0,81	1,92

Примітка: * — відмічені значення достовірності відмінностей t-критерію Ст'юдента при $p \leq 0,05$

Представлені в таблиці 4.6 результати до та після проведення соціально-психологічного тренінгу дають змогу стверджувати, що показники практично за всіма шкалами мають тенденцію до покращення, що

підтверджують психологічні профілі поведінки працівників МНС України (Рис. 4.1.).



Примітка: 1 – планування; 2 – оцінювання результатів; 3 – програмування; 4 – моделювання; 5 – гнучкість; 6 – самостійність.

Рис. 4.1. Ступень виразності психологічних шкал стилю саморегуляції поведінки пожежних-рятувальників МНС України до та після проведення соціально-психологічного тренінгу, (у балах)

Таким чином, можна сказати, що після проведення соціального - психологічного тренінгу у досліджуваних працівників МНС України формується потреба в усвідомленому плануванні діяльності, вони складають більш реалістичні і деталізовані плани, самостійно висувають цілі діяльності. У учасників тренінгу підвищилась здатність виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, їх дії й поведінка стають більш помірковані. Особливо важливим для діяльності в екстремальних умовах є здатність пожежних-рятувальників гнучко змінювати свої дії в нових професійних обставинах, проявляти стійкість у важких ситуаціях, адекватно оцінювати факт розузгодження отриманих результатів з метою діяльності, аналізувати причини, що привели до цього, адаптуватися до зміни умов діяльності та

проявляти високу пластичність усіх регуляторних процесів. Всі ці параметри підвищились після проведення запропонованого соціально-психологічного тренінгу.

Наступним кроком нашого дослідження, була перевірка наявності змін рівня ситуативної тривожності у пожежних-рятувальників до та після проведення соціально-психологічного тренінгу. Дослідження рівня ситуативної тривожності, яка як відомо за певних обставин може перерости в особистісну, тобто стати стабільною властивістю особистості і значно впливати на рівень виконання професійних завдань (Табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Показники ситуативної тривожності пожежних-рятувальників до та після проведення соціально-психологічного тренінгу, (у %)

Рівні ситуативної тривожності	Досліджувана група		F	p
	до тренінгу	після тренінгу		
Високий	24,5	13,3	1,21	-
Середній	47,3	72,6	1,72	0,05
Низький	28,2	14,1	0,89	-

З таблиці 4.7 видно, що до проведення соціально-психологічного тренінгу високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 24,5 % досліджуваних, середній – у 47,3 %, низький - у 28,2 %. Після участі пожежних-рятувальників у тренінгу 72,6 % досліджуваних мали середній рівень ситуативної тривожності.

Таким чином, після участі у соціально-психологічному тренінгу в пожежних-рятувальників підвищився самоконтроль, упевненість у собі, покращилася здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами, сформувалась готовність до опанування власною поведінкою в різноманітних ситуаціях, що в цілому свідчить про ефективність застосування психологічних засобів для покращення емоційної сфери працівників МНС України.

Крім того, проведене дослідження підтвердило ефективність розроблених критеріїв і показників психологічної готовності пожежних-рятувальників до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Чіткість прийнятих критеріїв дозволила об'єктивно оцінити ефективність різних напрямів експерименту з урахуванням отриманої динаміки розвитку психологічної готовності працівників МНС до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

4.4. Психологічні чинники, що визначають ефективність формування психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України.

Пожежник-рятувальник МНС України зобов'язаний бути завжди готовим до дій у несподіваній ситуації, здатний сприйняти її не як надзвичайну подію, а як цілком природний стан речей, коли необхідно миттєво мобілізувати всі ресурси організму, психіки, досвіду і знань.

Психологічна готовність до дій в екстремальних ситуаціях виникає за умови сформованості необхідних мотивів, установок, а також наявності досвіду, коли психічні процеси і властивості особистості забезпечують ефективне здійснення професійної діяльності в цих ситуаціях. Тут особливо важливою є роль емоційної стійкості та мотиваційної сфери особистості.

Готовність до діяльності в екстремальних ситуаціях розвивається і зміцнюється завдяки професійним знанням, умінням і навичкам, удосконаленню професійної майстерності.

Проте, слід враховувати ті *чинники*, які виразно виявляються під час підготовки пожежників-рятувальників МНС України до професійної діяльності. Так, виділяються два різні, хоча й тісно пов'язані між собою, фактори:

- формування професійних знань, умінь і навичок;

- формування власне психологічної готовності до виконання професійної діяльності.

Що стосується першого, то комплекс знань, умінь і навичок спочатку отримується в процесі навчальної діяльності в навчальному центрі при обласних управліннях МНС України.

У питаннях формування психологічної готовності пожежного-рятувальника до успішного виконання своїх обов'язків визначальним є формування психологічних і психофізіологічних передумов успішності професійної діяльності.

Іншим напрямком, пов'язаним із психологічною готовністю, є управління професійною поведінкою. Це в певному варіанті забезпечує найраціональніше використання своїх можливостей, свого ресурсу для вирішення професійних завдань.

Коли виникає питання про те, наскільки пожежний-рятувальник здатний керувати своєю професійною поведінкою, здебільшого мається на увазі подолання розгубленості, вміння уникати стресового стану, якщо навіть для цього створюються об'єктивні умови. Це, безумовно, важлива частина питання, але справа не лише в цьому. Дійсно, кожен пожежний-рятувальник залежно від властивих йому індивідуальних психофізіологічних особливостей податливий, чутливий до деяких спрямованих дій. На одного пригнічення діє, призводить до стресу; другий не виносить дефіциту часу; третій не має достатньо сил, аби стримувати збудження, що охоплює його; четвертий відчуває крайні страждання при виконанні монотонної роботи або нових, незвичних обов'язків по службі.

Спостереження за підготовкою фахівців МНС свідчить, що на якість їхньої готовності негативно впливає тривале виконання однотипних завдань і вкрай велика їхня різноманітність. У першому випадку в новій ситуації їм бракує гнучкості, творчості, в другому — твердої послідовності, чіткості в діях. Поєднання різноманітності та повторення складних завдань і умов, у яких вони виконуються, ефективно виробляє готовність, стійкі

психофізіологічні структури, узагальнені способи дій, необхідні для цієї діяльності.

Вивчення проблеми доводить, що підготовкою до дій, пов'язаних із ризиком і небезпекою, потрібно займатися, як правило, поступово, враховуючи при цьому особисті якості, знання і навички працівника. Невиправданий оптимістичний настрій у деяких випадках переходить у страх і невпевненість. Успішне виконання важких завдань досягається тільки поступовими й обережними підходами до них.

Прагнення відразу добитися потрібної поведінки не завжди дає очікуваний результат. Якщо пожежний-рятувальник емоційно стійкий, він легше долає психологічні наслідки невдач і зривів. Що ж до працівника МНС з недостатньо загартованою волею, вразливого, емоційного, то його необхідно вести від простих завдань до складніших.

Зустрічаються ситуації, коли в пожежного-рятувальника проявляється стійкий страх води, висоти, темряви або якої-небудь ситуації. Такі форми страху — наслідок перенесеного важкого потрясіння в дитячі, іноді і в пізніші роки. Тут потрібна ціла система заходів: роз'яснення безпідставності страху, товариська допомога в подоланні труднощів, схвалення успішних дій пожежного-рятувальника тощо.

Таким чином, проблема психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях змусила приділити значну увагу її теоретичним аспектам, а саме: співвідношенню психологічної готовності, станів і установок, розглянути питання фізіологічних механізмів готовності, рівнів регуляції поведінки, усвідомлених і несвідомих психічних явищ, вивчення готовності до екстремальних ситуацій, умов формування і підтримки готовності до діяльності.

Такий підхід допоміг, на наш погляд, виявленню суті, структури, форм прояву і низки інших питань, пов'язаних із психологічними проблемами готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Готовність розглядається в загальнопсихологічному і професійному плані, тобто не абстрактно від об'єктивних умов реалізації діяльності, характеру і видів екстремальних ситуацій, тих вимог, які вони висувають до особистості, її досвіду, знань, навичок тощо. Причому, механізми готовності, ієрархія та зв'язки простежуються на біологічному та психологічному рівнях.

В екстремальних ситуаціях відбувається перебудова спонукальних, регуляторних функцій психіки, здійснюється її перехід на новий рівень активності. Цей процес залежить від готовності працівника до діяльності в таких ситуаціях.

Зміст і структура психологічної готовності визначаються вимогами діяльності до психічних процесів, станів, досвіду, знань, навичок і вмінь працівників МНС. Виявлення психологічних форм реакцій і механізмів поведінки в екстремальній ситуації, співвідношення і зв'язки готовності з установкою, стресом, встановлення особливостей готовності до деяких складних видів діяльності дозволили підійти до конкретного вирішення питань, що визначають ефективність процесу формування психологічної готовності в пожежних-рятувальників МНС України.

Психічна готовність до виконання професійного завдання може в процесі діяльності та цілеспрямованого формування переходити в якість особистості. Виявлення індивідуально-психологічних особливостей поведінки пожежних-рятувальників в екстремальних ситуаціях є важливим і водночас складним завданням.

Несприятливими індивідуально-психологічними якостями особистості є:

- відсутність чітких мотиваційних установок для діяльності в екстремальних ситуаціях;
- невміння регулювати свій фізичний і психологічний стан;
- легкість зриву при необхідності працювати в умовах браку часу, дії перешкод і несприятливих чинників;
- підвищена емоційно-моторна й емоційно-сенсорна нестійкість;

- нестійка концентрація уваги, уповільнене її перемикання і розподіл;
- уповільненість і імпульсивність сенсорно-моторної координації дій;
- зниження здатності оперувати просторово-часовими уявленнями й іншими психофізіологічними якостями, які в екстремальних ситуаціях сковують дії пожежного-рятувальника МНС України.

Ефективність діяльності пожежного-рятувальника в екстремальних ситуаціях безпосередньо залежить від його індивідуально-психологічних особливостей, зокрема адаптаційної здатності.

Адаптаційна здатність до діяльності в екстремальних ситуаціях є важливим психологічним чинником, що визначає ефективність формування психологічної готовності пожежного-рятувальника. Процес адаптації до діяльності в екстремальних ситуаціях складний і протікає не в усіх однаково.

Період адаптації вимагає високої організованості, твердого управління і контролю з боку командирів за поведінкою і станом особового складу.

Отже, засоби і прийоми підтримки та зміцнення готовності хоча і мають індивідуальний характер, але повинні застосовуватися з урахуванням характеру професійної діяльності і змісту виконуваних завдань. Один із засобів підтримки готовності полягає у створенні зовнішніх умов, що забезпечують найбільшу ефективність діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

4.5. Практичні рекомендації щодо формування та підтримки психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України.

4.5.1. Практичні рекомендації щодо формування завчасної готовності пожежних-рятувальників МНС України.

На підставі теоретичного аналізу проблеми психологічної готовності та, зокрема, підготовленості до реалізації професійної діяльності працівників МНС України, а також проведених нами експериментальних досліджень

можна зробити висновок про зміст цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки пожежних-рятувальників і тієї суттєвої ролі, яка в цьому процесі належить власне *психологічній підготовці*.

Мета вдосконалення психологічної підготовки передбачає не тільки набуття оптимальної сукупності необхідних знань, умінь і навичок, але й формування професійно значущих якостей працівників МНС України. Під час підготовки фахівців суттєва увага приділялася формуванню професійно значущих якостей, перш за все інтелектуальних здібностей, умінь і навичок, що впливають на загальну стратегію поведінки в екстремальних ситуаціях, вибору спеціальної тактики, конкретних прийомів дії на об'єкти професійного інтересу.

Професійно-психологічна *підготовка* — це особливий вид професійної підготовки, який повинен відповідати останнім досягненням психологічної науки та вимогам практики. У пожежних підрозділах МНС України професійно-психологічна підготовка здійснюється під час спеціальних занять.

Основною метою психологічної підготовки є формування та підвищення *психологічної готовності* пожежних-рятувальників МНС України, забезпечення успішного подолання ними психологічних перешкод, що виникають під час вирішення професійних завдань.

Одним з головних структурних компонентів готовності пожежних пожежних-рятувальників МНС України є комплекс інструментальних професійно значущих якостей, що охоплює такі основні блоки: *мотиваційний, когнітивний, вольовий, типологічний, регуляторний*. Формування компонентів психологічної готовності є основним у психологічній підготовці пожежних-рятувальників МНС України до професійних дій. На заняттях із професійної підготовки головний акцент зроблено на моделюванні компонентів професійно-психологічної готовності працівників МНС України.

Мотиваційний компонент психологічної готовності в пожежних-рятувальників моделюється шляхом відпрацювання професійних ситуацій, проведення вправ та ігор, здатних активізувати мотиваційну сферу пожежних-рятувальників, колективні мотиви взаємодопомоги та взаємної підтримки серед колег. Під час проведення занять акцент робиться на розвиток мотивів самоконтролю, самовиховання та самонавчання, здатності до самокерування. Серед факторів, що сприяють формуванню та розвитку мотиваційної сфери, слід назвати такі: активізація мотивів за рахунок створення труднощів у навчальній ситуації, організація змагальної обстановки та створення зацікавленості пожежних-рятувальників щодо досягнення високих результатів діяльності.

Когнітивний компонент формувалася шляхом цілеспрямованого тренування уваги й оперативної пам'яті, вирішення професійних завдань пізнавального характеру в умовах емоційного стресу, створення умов пізнання, які вимагають активізації мислення, його швидкості.

Вольовий компонент полягав у створенні ситуацій несподіваності, відповідальності; створенні труднощів вольового характеру, моделюванні ситуацій ризику, небезпеки; створенні умов, що вимагають прояву сміливості, вміння підпорядкувати свою поведінку вимогам службової дисципліни, ускладнення виконання вже засвоєних професійних дій нестандартними та непередбачуваними умовами з різними перешкодами.

Завдання психологічної підготовки: вдосконалення професійно значущих якостей; підвищення рівня професійних умінь і навичок; посилення психологічної стійкості до екстремальних, стресових ситуацій, закріплення впевненості в собі, виховання стійкості, сміливості, рішучості; формування навичок надання психологічної само- та взаємодопомоги, зняття емоційної напруги.

Для практичного виконання мети психологічної підготовки та вирішення її завдань головне значення має методика проведення, яка повинна містити в собі передовий досвід, новітні форми та методи навчання,

а також супроводжуватися постійним творчим пошуком нових удосконалених методик.

Основними спеціальними *формами психологічної підготовки*, використаними під час проведення занять, були: ігровий метод, групові дискусії, психотренінги та метод психологічного моделювання.

Ігровий метод проведення занять із психологічної підготовки застосовувався в тих випадках, коли тема для опрацювання містила в собі навчальний матеріал, який розроблявся за ролями. Ефективним також є *метод групових дискусій*. Це один з основних методів обговорення проблем, що виникають у процесі професійної діяльності працівників МНС. Він застосовувався для розвитку в працівників МНС динамічності розумових процесів, формування творчого підходу до вирішення завдань професійної діяльності тощо.

У практиці професійної підготовки останнім часом широко застосовується *психотренінг*. Це активний метод групової роботи, призначений для формування професійних навичок і вмінь, необхідних для ефективного виконання професійної діяльності. Основними методами проведення психотренінгів у нашому дисертаційному дослідженні були ігрове імітаційне моделювання та вирішення професійно-орієнтованих ситуацій, що постійно ускладнювалися. Професійний тренінг дав можливість сформувати в працівників уміння ефективно застосувати набуті знання і втілювати їх у практичній діяльності.

Ефективне керування процесом підготовки тісно пов'язано з використанням психологічного моделювання. Основним моментом використання методу моделювання є поняття аналогії як подібності об'єктів за їхніми якісними, кількісними і структурно-логічними ознаками.

Слід зазначити, що психологічне моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності — це матеріальна або уявна система відображення психологічних чинників цих ситуацій, яка відтворює їхні істотні ознаки та властивості в процесі професійної підготовки, заміщує об'єкт-оригінал і

дозволяє формувати професійно значущі якості пожежних-рятувальників МНС України.

Усі вищевказані форми необхідно застосовувати на заняттях із психологічної підготовки пожежних-рятувальників МНС України.

Якісний рівень проведення психологічної підготовки потребує, по-перше, чіткого визначення сукупності важливих у професійному відношенні якостей пожежних-рятувальників, а по-друге, їхнього цілеспрямованого формування.

До найбільш важливих *психологічних якостей, які повинні формуватися, належать:*

а) професійна увага та спостереження (навички розподілу уваги на об'єкти професійної діяльності та її переключення);

б) професійна пам'ять (розвиток навичок швидкого запам'ятовування, якісного збереження й ефективного впізнавання інформації, що становить службовий інтерес);

в) професійне мислення (навички оцінки службової ситуації, аналіз актуальної та потенційної загрози тощо);

Указані професійно значущі якості працівників МНС стануть опорними для формування та підтримки психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності.

Враховуючи специфіку навчальних заходів із кожного напрямку підготовки, пропонуємо формувати професійно значущі якості та навички пожежних-рятувальників за допомогою насичення процесу професійної підготовки психологічним змістом.

Зупинимося на практичних рекомендаціях щодо проведення занять із тактики дій пожежних-рятувальників в екстремальних ситуаціях.

Підготовка здійснюється в комплексі з психологічною підготовкою та спрямована на набуття пожежними-рятувальниками навичок практичного застосування теоретичних знань, правильного оцінювання конкретних професійних ситуацій із наступним прийняттям рішення та його реалізацією.

Успіх у формуванні та розвитку структурних компонентів психологічної готовності багато в чому залежав від уміння викладача активізувати в працівників психічні властивості, процеси та стани, характерні для реальних умов професійної діяльності.

З метою тренування психоемоційної стійкості до обмеженого простору та темряви доцільно використовувати під час проведення занять у системі службової підготовки *тактико-психологічні полігони*.

На сьогодні в підрозділах МНС ведеться робота щодо створення навчальних полігонів і місць для систематичного проведення занять згідно з програмою службової підготовки. Ці заняття присвячені відпрацюванню дій у складних та екстремальних ситуаціях, які виникають під час несення служби. Практичні навчання на полігонах повинні проводитися за графіком не рідше ніж двічі на рік із стовідсотковим залученням особового складу МНС.

Об'єктами навчального полігону можуть бути будинки та приміщення навчального центру, що спеціально підготовлені для проведення занять (наприклад, об'єкт обладнується пристроями охоронно-пожежної сигналізації, замками та іншими засобами захисту об'єктів). При відпрацюванні сигналу «Тривога» передбачається зміна оперативної обстановки на об'єкті. Такі чи подібні вступні завдання сприятимуть формуванню здатності до швидкого переходу від стану очікування до стану оперативної психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України.

Під час проведення занять на навчальному полігоні необхідно визначати рівень спеціальної підготовки пожежних-рятувальників МНС України та рівень їхньої психологічної готовності.

Практичні рекомендації щодо організації навчання особового складу з використанням смуги психологічного навантаження

Ми пропонуємо використовувати під час проведення занять смуги психологічного навантаження (лабіринти), які сприяють формуванню

готовності пожежних-рятувальників МНС України до дій у реальних умовах професійної діяльності. Перешкоди лабіринту повинні бути різноманітними та постійно вдосконалюватися задля підвищення професійного рівня та емоційно-вольової стійкості працівників до впливу екстремальних факторів професійної діяльності.

Обов'язковими елементами лабіринту є звукові та світлові ефекти. Під час проходження лабіринту постійно повинні лунати завчасно записані на магнітофонну плівку звуки, які впливають на емоційний стан пожежних-рятувальників МНС, наприклад, плач дитини, крик жінки тощо. Світловими подразниками можуть стати проміні, світлові лампи, що вмикаються в темряві. Характер увімкнення повинен бути неочікуваним для пожежних-рятувальників.

Подолання тактико-психологічних перешкод сприяє закріпленню елементів програми підготовки працівників МНС. Поступово процес подолання лабіринту повинен ускладнюватися новими вступними завданнями залежно від потреб підготовки.

Ефективна діяльність працівників МНС, як уже було зазначено, характеризується необхідністю швидко реагувати на зміну професійної обстановки, уточнювати та змінювати раніше прийняті рішення тощо. Тому під час проведення занять на полігоні пропонується виконувати вправи з тренування оперативної пам'яті для вдосконалення процесів запам'ятовування та відтворення службової інформації.

Методичні рекомендації щодо проведення занять із професійно-психологічної підготовки

Спеціально організована професійно-психологічна підготовка є домінантною формою психологічної підготовки пожежних-рятувальників МНС України до виконання професійної діяльності.

Під час проведення занять їх необхідно розпочинати з розвитку *психічних пізнавальних процесів*. Психічні пізнавальні процеси пожежних-рятувальників МНС України тренувалися за допомогою вправ на основі

спеціально підбраного стимульного матеріалу з урахуванням рівня розвиненості пізнавальних процесів працівників. Під час виконання вправ працівники заохочувалися за сумлінне виконання завдань і виявлений інтерес до занять.

Під час проведення занять з формування професійно значущих якостей і вмінь використовувались як психотехнічні ігри та вправи загально-психологічного призначення, так і спеціальні ігри та вправи.

Тренування психічних пізнавальних процесів повинно проходити за такою схемою:

- 1) постановка конкретної задачі (на що спрямована вправа, що необхідно зробити, яким чином уникати помилок тощо);
- 2) відповідь працівника;
- 3) оцінювання виконання вправи, аналіз помилок і шляхів їх усунення.

Особливого значення для успіху професійної діяльності має професійна увага та спостережливість працівника МНС. Для цього необхідно розвивати в собі здібності до інтенсивної уваги, організованого, осмисленого сприйняття.

Ефективність спостереження залежить від дотримання деяких загальних правил:

- необхідно визначити мету і розробити план спостереження;
- стежити за кожною деталлю, відзначати найбільшу їхню кількість;
- порівнювати об'єкти спостереження, шукати їхню схожість і різницю;
- розчленувати об'єкт спостереження і щоразу відстежувати одну з частин, не забуваючи про загальне спостереження.

Тренуючи професійну пам'ять, необхідно використовувати уявні образи і картинки. Відомо, що безцільне втримання в пам'яті чогось непотрібного знижує рухливість свідомості, зв'язує мислення, заважає його оперативності.

Поставлене перед працівниками МНС завдання — це своєрідний відбиток в його свідомості проблемної ситуації як необхідності встановлення правдивого та достовірного знання про факти, явища й закономірності об'єктивної реальності. Саме проблемна ситуація є основним мотивуючим, спонукальним чинником розв'язання розумового завдання. Професійне мислення працівників МНС має бути спрямоване на пошук фактів, що підтверджують або спростовують розв'язання завдання.

Тренування психічних пізнавальних процесів проводилось як у нормальних, сприятливих умовах, так і за наявності перешкод. Перешкоди створювалися керівником занять (викладачем) шляхом голосного вигукування окремих слів і фраз, увімкнення яскравого світла, використання переговорних приладів. Перешкоди постійно ускладнювалися: від найпростіших (плескання долонями, вмикання та вимикання світла та ін.) до складних (вмикання магнітофонних записів із різними шумами і криками тощо). Складність завдань підвищувалася з урахуванням досягнутих працівниками результатів. Тренування проводилося як у навчальних класах, так і на полігонах і навчальних майданчиках. Подібна тактика проведення занять із розвитку психічних пізнавальних процесів сприяла покращенню психологічної стійкості пожежних-рятувальників МНС України.

З метою формування психологічної стійкості працівників МНС необхідно не тільки ознайомити їх з екстремальними чинниками службової діяльності, але й привчити їх до дії цих чинників у процесі психологічної підготовки. Так, при формуванні впевненості в собі слід враховувати, що коли обстановка, в яку потрапляє людина, їй знайома, тобто збігається з очікуваною, вона відчувається спокійніше і діє успішніше. Тому під час психологічної підготовки працівників МНС слід ознайомити їх з імовірними в їхній роботі екстремальними ситуаціями та чинниками, що впливають на них.

Для розвитку в працівників МНС особистої рішучості та сміливості, здатності цілком мобілізуватися використовується моделювання явища

раптовості за допомогою: умов відтворення раптового виникнення складної оперативної обстановки; підтримання темпу дій, близьких до реальної обстановки та ін.

Емоційні прояви, як і всі психічні процеси, прямо пов'язані з діяльністю людини. Професійна діяльність працівників МНС відбувається в умовах, що потребують розвиненої саморегуляції психічного стану та поведінки. Разом із тим, багато службових ситуацій відзначаються необхідністю контролювати внутрішні їхні прояви, переборювати негативний стан. Емоційні прояви людини характеризуються такими станами:

- задоволення або незадоволення;
- збудження або спокій;
- напруження або стан розрядки, що його змінює.

Залежно від характеру подолання труднощів можна говорити про інтенсивність вольового процесу, про вольові зусилля, про силу волі. Успішне подолання труднощів під час виконання дій залежить від твердої впевненості в необхідності цієї дії, від доступності поставленої мети та чіткого осмислення завдання з її досягнення.

Вольова сфера особистості як регулятора активності людини істотно впливає на ефективність діяльності пожежних-рятувальників. Через це проблема керування та саморегуляції психічного стану має істотне значення в організації психологічної підготовки, а також під час виконання ними безпосередніх професійних завдань.

Таким чином, результатом психологічної підготовки є формування психологічної готовності працівників МНС як сукупності психофізіологічних, морально-психологічних, професійних і соціально-психологічних характеристик, властивостей і якостей, які відповідають особливостям професійної діяльності та виступають внутрішньою умовою її успішного здійснення.

4.5.2. Практичні рекомендації щодо формування безпосередньої готовності працівників МНС України

Професійна готовність пожежних-рятувальників МНС повинна базуватися на спеціальних психологічних вміннях і навичках, які дозволяють своєчасно виявляти небезпечні ситуації професійної діяльності, давати адекватну оцінку фактам, що склалися. Через це формування готовності до діяльності необхідно проводити **безпосередньо перед виконанням службових завдань.**

Психологічну готовність до виконання професійних задач ми пропонуємо починати з перевірки стану готовності особового складу перед заступанням на службу під час проведення інструктажів. Безпосередня психологічна готовність, яка здійснювалася перед виконанням конкретного завдання (на інструктажах), передбачала: — формування в пожежних-рятувальників алгоритму дій; — створення психологічної установки, емоційного настрою на успішне вирішення професійних завдань; — зняття неактуальної психічної напруги.

Безпосередня психологічна готовність здійснюється під час проведення інструктажів, на яких відпрацьовувався когнітивний та регуляторний компонент психологічної готовності. Від якісного проведення цієї роботи, на нашу думку, залежить якість виконання пожежними-рятувальниками своїх функціональних обов'язків. Інструктаж нарядів пропонуємо проводити в такій послідовності:

1. Встановлення психологічного контакту між пожежним-рятувальником і начальником караулу, який керує службовою діяльністю протягом доби.
2. Перевірка самопочуття та настрою пожежних-рятувальників, їхньої бойової готовності.
3. Перевірка знань функціональних і службових обов'язків, спеціальних знань тощо.

4. Оголошення результатів служби за минулу добу, у тому числі повідомлення про відмінні службові результати колег по службі.

5. Постановка конкретного завдання кожному працівникові та перевірка розуміння пожежними-рятувальниками способів виконання цього завдання за допомогою вирішення вступного завдання;

6. Відповіді на запитання працівників.

7. Оголошення наказу про заступлення наряду до служби.

Не рекомендується допускати до несення служби працівників, які не готові до цього. Критерієм недопуску працівника до служби є невідповідність хоча б одній із наведених вимог.

Стан безпосередньої готовності пропонується формувати та підтримувати за допомогою спеціальних вправ і тренувань. Перед виконанням завдання пожежні-рятувальники повинні повторювати питання, пов'язані зі службовою діяльністю, вирішувати вступні завдання та ін.

Керівникам інструктажів особового складу слід враховувати індивідуально-психологічні властивості пожежних-рятувальників, їхню психологічну готовність перед заступанням на службу. У разі виявлення у психологічному стані пожежного-рятувальника непомірного емоційного збудження корисно роз'яснити йому порядок майбутніх дій, навести приклади успішних дій.

У деяких працівників недостатня готовність з'являється, головним чином, через переоцінку власних сил, тому на підготовчому етапі керівник інструктажів повинен ставити перед досвідченими працівниками більш складні службові завдання, доручати їм допомагати молодим працівникам.

Перед виконанням складної професійної задачі практикується усне опитування по діям в особливих ситуаціях, яке спирається на знання нормативної бази. З точки зору психології такий метод спрямований на тренування готовності пам'яті. Для тренування оперативного мислення в процесі підготовки нарядів до служби необхідно створювати проблемні ситуації, які зустрічаються в професійній діяльності. Ефективним засобом,

який викликає ускладнення в прийнятті рішення, є подача керівником інструктажів помилкових мовленнєвих команд.

Тренування розумових навичок повинно мати спрямований характер, який полягає в набутті навичок побудови образів необхідних дій у випадку виникнення екстремальної ситуації. Уміння уявляти свої дії є моделюванням способів майбутніх дій працівників МНС.

Слід проводити детальний розбір помилок, які часто виникають у службовій діяльності пожежних-рятувальників МНС, з метою виключення подібних помилкових дій у майбутньому.

Таким чином, безпосереднє формування психологічної готовності до професійної діяльності повинно передбачати роз'яснення її суті та значення, ознайомлення з порядком і послідовністю майбутніх дій по її виконанню, проведення заходів виховного характеру, тренувань тощо.

4.5.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічної готовності працівників МНС до професійної діяльності

При виконанні працівниками МНС професійних завдань виникає необхідність у самоорганізації уваги, пам'яті, мислення, в активізації здобутого досвіду та навичок. Це досягається за рахунок постановки та формулювання питань, аналізу ходу роботи. Відомо, що осмислення обставин, емоцій і почуттів веде до їх зменшення, тому емоційну напругу допоможе зняти аналіз її причин.

З метою підтримки необхідного рівня психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС до діяльності пропонується використовувати метод психологічного дебрифінгу. Він є одним з найбільш ефективних засобів підтримки психологічної готовності та аналізу помилкових дій працівників після перебування в екстремальних умовах.

Структура методу:

- ведучий — практичний психолог МНС;

- кількість учасників — 5–7 осіб;
- місце проведення — окрема кімната, ізольована від внутрішніх і зовнішніх шумових впливів (кімната психоемоційного розвантаження);
- необхідне технічне забезпечення — аудіо- та відеозаписи службових ситуацій і подій.

Процедура проведення психологічного дебрифінгу передбачає проходження шести етапів.

Вступний етап. Працівникам роз'яснюється мета, завдання та правила проведення дебрифінгу. Перед початком ведучий попереджає, що в учасників можуть виникнути негативні відчуття.

Етап фактів. Кожен працівник розповідає про те, що відбулось із ним, що він бачив, що робив. Розповідь повинна відтворювати хронологію подій.

Етап думок, емоцій та почуттів. Ведучий пропонує кожному з учасників докладно розповісти про внутрішні психологічні реакції на події, що відбулися. Кожен з учасників має отримати можливість висловити свої переживання.

Етап симптомів. На цьому етапі дебрифінгу обговорюються актуальні емоційні, когнітивні та соматичні прояви стресового психічного стану.

Етап інформування. Ведучий роз'яснює учасникам природу післястресових станів як нормальної реакції на екстремальну службову ситуацію, обговорює з ними шляхи їхнього подолання.

Етап «закриття минулого» і початку нового. Підбивається підсумок пережитого кожним з учасників дебрифінгу.

Проведення дебрифінгів у підрозділах МНС не повинно вичерпувати всього обсягу заходів психологічної допомоги працівникам.

Висновки до розділу

Проведене дослідження дозволило заповнити недостатню розробленість існуючої системи оцінки в пожежних-рятувальників МНС

психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

У ході експерименту підтверджено положення про те, що успішна професійна діяльність в екстремальних ситуаціях залежить від рівня сформованості в пожежних-рятувальників МНС України основних компонентів психологічної готовності: мотиваційного, волевого, когнітивного, регуляторного та типологічного. Цілеспрямована оцінка та формування в працівників МНС цих основних компонентів психологічної готовності істотно впливає на успішність виконання ними різних професійних завдань.

Основними показниками психологічної готовності пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях є:

- розуміння й усвідомлення державної та суспільної важливості завдань, що виконуються МНС, свідоме прагнення до сумлінного виконання професійного обов'язку і поставлених завдань;
- обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети, наявність професійних умінь і навичок дій під час виконання професійних завдань;
- емоційна і нервово-психічна стійкість до тривалих навантажень, напруження, ризику, небезпеки, уміння керувати своїми емоціями, упевненість у своїх силах, в успіху;
- волева стійкість під час прийняття відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність, швидко і точно діяти в екстремальних ситуаціях, уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності;
- уміння орієнтуватися й адекватно поводитися в психологічно складній ситуації, адаптивність до мінливих умов виконання професійних завдань.

Ефективність оцінки і формування психологічної готовності в пожежних-рятувальників МНС України до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях залежить від умов їхньої професійної діяльності на місцях і професійної підготовленості працівників МНС, а також ефективного застосування системи психологічних заходів, прийомів, методів і засобів впливу на свідомість, почуття, волю працівника МНС.

Рівень психологічної готовності може бути високим, середнім і низьким. Він динамічний і має здатність змінюватися або до високого, або до низького показника. Це залежить від цілеспрямованої та оптимальної системи професійної підготовки працівників МНС.

Результати, подані в четвертому розділі, висвітлено в низці робіт [99; 103; 104; 105; 120].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та вирішення наукової проблеми психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах.

1. На сьогодні, в сучасній психологічній науці, при трактуванні психологічної готовності до професійної діяльності виокремлюється два основних підходи: функціональний та особистісний.

У межах функціонального підходу психологічна готовність визначається як певний психічний стан людини, психологічна установка, що функціонує на тлі загальної активності особистості та спонукає її до діяльності.

У межах особистісного підходу психологічна готовність розуміється як складне особистісне утворення, багатопланова та багаторівнева структура якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб'єкту успішно здійснювати діяльність.

2. Під психологічною готовністю працівника МНС до діяльності в екстремальних ситуаціях розуміється комплексне психологічне утворення, що має складну структуру, та між компонентами якої існує функціональний взаємозв'язок, що забезпечує успішні та результативні дії при виконанні завдань за призначенням.

Структура психологічної готовності працівника МНС включає в себе наступні компоненти: мотиваційний, типологічний, вольовий, когнітивний і регуляторний.

Критеріями сформованості психологічної готовності фахівця є якісні ознаки змістових структурних складових, які визначаються: мотивацією до успіху, до уникнення невдач, метою професійної діяльності, приватними цілями, способами реалізації цілей діяльності (мотиваційний компонент); рівнем нервово-психічної стійкості (типологічний компонент), вольовою саморегуляцією, наполегливістю, самовладнанням (вольовий компонент), особливостями оперативної пам'яті, проявом уваги, розумовими здібностями

(когнітивний компонент), плануванням, оцінкою результатів, програмуванням, моделюванням, гнучкістю та автономністю (регуляторний компонент).

3. Існуюча на сьогодні система психологічного супроводу працівників МНС України на сьогодні не забезпечує ефективного формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах. У більшості працівників МНС України рівень сформованості цієї готовності є середнім або низьким. У процесі становлення працівника МНС як професіонала розвиток компонентів психологічної готовності відбувається повільно, знижується задоволеність професією, бажання займатися нею та оцінка власних професійних умінь (зниження показників параметрів мотиваційного компонента готовності), знижується відчуття задоволення від виконання поставлених завдань, уміння керувати своїми емоціями, мобілізуватися для виконання поставленого завдання, упевненість у своїх силах, в успіху, здатність протистояти роздратуванню (зниження показників параметрів регуляторного компонента). Компоненти психологічної готовності не завжди формуються гармонійно, існують диспропорції в рівнях їх прояву.

4. Формування психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах має виступати самостійним компонентом системи підготовки фахівця та базуватися на принципах цілеспрямованості, комплексності, системності, проблемності, активності, особистісної спрямованості.

Комплексна програма формування психологічної готовності працівників МНС України до професійної діяльності дозволяє підвищити рівень сформованості готовності та гармонізувати систему її компонентів, усуваючи диспропорції розвитку її структурних складових.

Проведене дослідження не вичерпує всієї глибини поставленої проблеми. *Перспективи подальшої науково-дослідної роботи* вбачаємо в поглибленому вивченні динаміки та специфіки формування психологічної

готовності до професійної діяльності серед фахівців основних спеціальностей в межах МНС України.

ДОДАТКИ

АНКЕТА ДЛЯ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ МНС УКРАЇНИ

Шановні колеги! У Національному університеті цивільного захисту України проводиться дослідження структури та критеріїв психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах. Просимо Вас узяти участь в анкетуванні. Заповніть, будь ласка, відомості про себе.

Стаж роботи в МНС _____

Вік _____

Область, місто, № частини _____

Інструкція. Вам пропонуються п'ять блоків, у кожному з яких наведені психологічні якості, що визначають структуру психологічної готовності в екстремальних умовах. Уважно прочитайте їх і визначте найвищий ранг психологічній якості, найбільш важливої для Вас.

№ з/п	Блок 1	Ранг
1	Розуміння й усвідомлення державного значення та важливості виконуваного завдання	
2	Позитивне психологічне ставлення до майбутньої діяльності	
3	Свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, службового завдання	
4	Моральна нормативність, потреба в подоланні труднощів і наполегливості в досягненні мети	
5	Прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних умовах	
6	Прагнення добитися успіху та показати себе з кращого боку під час виконання обов'язків	
7	Відповідальність за своєчасне виконання поставленого завдання	
8	Дотримання законності	
9	Старанність	
10	Працьовитість	
11	Любов до професії	
12	Громадянська мужність	
13	Принциповість	
14	Свідоме прагнення до подолання труднощів	

№ з/п	Блок 2	Ранг
1	Розуміння завдань професійної діяльності, виконання обов'язків і оцінка їх значущості	
2	Уявлення про ймовірні зміни обстановки, труднощі, майбутні умови виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях	
3	Обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети	
4	Наявність професійних умінь і навичок дій під час виконання оперативно-службових завдань	
5	Здатність до аналізу ситуації, що склалася	
6	Дотримання заходів безпеки	
7	Здатність діяти на випередження (попередження)	
8	Гострота розуму	
9	Уважність	
10	Спостережливість	
11	Винахідливість	
12	Пильність	
13	Інтуїція	
14	Професійна етика	
15	Обережність	
16	Чесність	
17	Завадостійкість пізнавальних процесів	

№ з/п	Блок 3	Ранг
1	Здатність регулювати свій психічний стан, відчуття, емоції, пригнічувати негативні емоції, страх, панічні реакції	
2	Уміння мобілізуватися перед виконанням поставленого завдання	
3	Здатність протистояти екстремальним подразникам під час виконання службових завдань	
4	Тактовність у поводженні з громадянами	
5	Рішучість і самовладання у складних умовах	
6	Висока відповідальність	
7	Стійкість до перевантажень	
8	Упевненість у своїх силах	
9	Уміння знімати нервово-психічну напругу та втому	
10	Уміння викликати бажані психічні стани	
11	Відчуття задоволення під час виконання службових завдань	
12	Здатність протистояти роздратуванню	
14	Уміння мобілізуватися на виконання поставленого завдання	
15	Уміння управляти своїми емоціями	
16	Самовладання	

№ з/п	Блок 4	Ранг
1	Наполегливість	
2	Здатність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, боязнь, страх	
3	Рішучість	
4	Завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання	
5	Цілеспрямованість	
6	Уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності	
7	Здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях	
8	Уміння мобілізуватися в складних умовах і зосередити сили на виконанні поставленого завдання	
9	Ініціативність	
10	Стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях	
11	Уміння зберігати високий рівень активності	
12	Діловитість	

№ з/п	Блок 5	Ранг
1	Організованість	
2	Тип нервової системи (слабкий, сильний)	
3	Сила і врівноваженість процесів збудження і гальмування	
4	Рухливість	
5	Нервово-психічна стійкість	
6	Самооцінка	
7	Адаптивність до мінливих умов	
8	Дисциплінованість	
9	Фізична тренуваність і витривалість	
10	Самокритичність	
11	Емоційна стійкість до тривалих навантажень, ризику, небезпеки	
12	Самоаналіз	

АНКЕТА ДЛЯ ЕКСПЕРТІВ

Шановні колеги! У Національному університеті цивільного захисту України проводиться дослідження структури та критеріїв психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах. Просимо Вас узяти участь в анкетуванні. Заповніть, будь ласка, відомості про себе.

Стаж роботи в МНС _____

Вік _____

Область, місто, № частини _____

Інструкція. Вам пропонуються п'ять блоків, у кожному з яких наведені психологічні якості, що визначають структуру психологічної готовності в екстремальних умовах. Уважно прочитайте їх та оцініть ступінь сформованості кожної якості у Ваших підлеглих:

7 балів — якість яскраво виражена, стійко, постійно й ефективно виявляється в усіх діях, заснована на глибокому й усебічному знанні сутності даного виду службових завдань;

6 балів — якість помітно виражена, у діях виявляється досить широко й ефективно, заснована на повному знанні сутності даного виду службових завдань;

5 балів — якість виражена, але не завжди широко й ефективно виявляється в діях, відмічаються незначні відхилення, викликані недостатньо повним розвитком самих якостей при знанні сутності даного виду службових завдань;

4 бали — якість в основному виражена, у діях виявляється не завжди ефективно, відзначаються відхилення, викликані відносно не повним розвитком самої якості, при знанні сутності даного виду службових завдань;

3 бали — якість виражена слабо, обмежено й недостатньо ефективно виявляється в діях і вчинках, іноді простежуються ознаки якостей-антиподів при знанні основної сутності даного виду службових завдань;

2 бали — якість виражена дуже слабо, більш характерний прояв ознак якостей-антиподів при обмеженому знанні сутності даного виду службових завдань;

1 бал — недостатньо відомостей для визначення наявності даної якості та її оцінки.

№ з/п	Блок 1	Бали
1	Розуміння поставленого завдання в професійній діяльності	
2	Виконання обов'язків та оцінка їх значущості	
3	Наявність обсягу знань, прийомів, засобів, що сприяють досягненню поставлених цілей	
4	Наявність професійних знань, умінь, навичок, які допомагають ефективно діяти в екстремальних ситуаціях	
5	Здатність до аналізу в екстремальних ситуаціях	
6	Передбачення ймовірних змін обстановки, в яких виконується поставлене завдання	

№ з/п	Блок 2	Бали
1	Самовладання	
2	Здатність регулювати власний стан: почуття, емоції, поведінку	
3	Здатність контролювати свої емоції: страх, панічні реакції	
4	Уміння мобілізуватися під час виконання поставленого завдання	
5	Здатність протистояти екстремальним подразникам	

№ з/п	Блок 3	Бали
1	Наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість у подоланні труднощів, що виникли	
2	Здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях	
3	Уміння зберегти високий рівень активності, самостійність	
4	Здатність протистояти втомі	

№ з/п	Блок 4	Бали
1	Тип нервової системи: слабка, сильна	
2	Сила, врівноваженість процесів гальмування і збудження	
3	Нервово-психічна стійкість	
4	Адаптаційна здатність	

№ з/п	Блок 5	Бали
1	Позитивне психічне ставлення до професійної діяльності	
2	Свідоме виконання поставленого завдання	
3	Моральна нормативність	
4	Потреба в подоланні труднощів у досягненні наміченої мети	
5	Прояв інтересу у виконанні завдання в екстремальних ситуаціях	
6	Прагнення домогтися успіху й показати себе з кращого боку	

ВПРАВИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ

Мотиваційний блок

Вправа «Життєвий і професійний кодекс працівника МНС»

Усі літери абетки діляться між учасниками групи. Задача учасників — сформулювати життєві та професійні правила пожежного-рятувальника, які б розпочиналися з літери, що їм досталась, і яких вони будуть дотримуватись увесь тренінг. По закінченні вправи всі учасники, зберігаючи порядок абетки, зачитують сформульовані ними закони.

Вправа «Професійний девіз і символ діяльності»

Ведучий інструктує учасників. Уявіть, що вас об'єднує загальна мета професійної діяльності, яка виражає зміст подальшої діяльності в МНС. Ґрунтуючись на цих переконаннях, придумайте головний девіз, який би підкріплював ваші погляди, необхідні для розвитку як в особистісній, так і професійної сфері. Зупинятися на одному девізі не варто, пропонуйте допоміжні гасла до основного. Для більш чіткої картини професійного девізу придумайте символіку вашої діяльності і спробуйте пояснити основні елементи цього символу.

Вправа «Прогулянка в гори»

Учасники діляться на пари. Кожен малює свою професійну діяльність у вигляді вершин гір (вершини — це події, досягнення, важливі моменти професійної діяльності, коли кожен був найбільш успішним). Далі учасники розповідають один одному про події, згадуючи всі деталі, почуття, за шаблоном: «Коли я робив те-то, те-то..., я відчував те-то і те-то», «Коли зі мною відбувалося те-то і те-то..., я відчував те-то і те-то».

Вправа «Боротьба мотивів»

Учасники отримують списки професійних мотивів професії пожежний-рятувальник, спільними зусиллями доповнюють його та самостійно обирають найбільш значимий і обґрунтовують своє рішення.

Обладнання: бланк зі списком мотивів (слава, родинні традиції, працювати зі своїми друзями, можливість служити людям, заробіток, значення для економіки країни, державне значення професії, легкість отримання роботи, перспективи роботи, проявити здібності, спілкування з людьми, оволодіти знаннями, різноманітність роботи за змістом, творчий характер праці, складність професії, спокійна робота, розуміння й усвідомлення державного значення завдань, свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, моральна нормативність поведінки, потреба в подоланні труднощів і наполегливість у досягненні мети, прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях, прагнення добитися успіху та показати себе з кращого боку під час виконання обов'язків).

Вправа «Точка зору»

Група вибирає актуальну тему для розмови, наприклад, «Працівник МНС (пожежний-рятувальник) — найпрестижніша професія!», «Пожежним-рятувальником може стати кожен?», «Для того щоб стати пожежним-професіоналом, потрібен лише досвід?». Після визначення теми група ділиться на дві підгрупи: прихильники цього погляду та їх опоненти. Потім кожен учасник вибирає собі напарника із протилежної команди. Задача кожного учасника — переконати партнера у своїй точці зору. Основні вимоги: необхідно поважати думку іншої людини, ніколи не говорити прямо, що людина помиляється. Учасникам пропонується розбити розмову на декілька етапів, по кожному з яких співбесідник повинен сказати «так», не слід давати можливості говорити «ні». Переможцем буде той, хто зможе схилити партнера до своєї точки зору.

Обладнання: фрагмент відеоролику з сюжетами професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України.

Вправа «Потік»

Учасники за вказівками ведучого концентруються на майбутній професійній діяльності, в уяві малюють картину світу професіонала, відслідковують свій настрій, налаштовуються на позитивні результати професійної діяльності, на потік енергії, внутрішньо сконцентруватися на хорошому професійному майбутньому.

Вправа «Моє ставлення до моєї професії»

Учасники вибирають ролі, через призму яких демонструють своє ставлення до пожежного-рятувальника: священник, лікар, психолог, міліціонер, злочинець, правопорушник, девіантний підліток, художник, будівельник, мисливець, хижак тощо.

Вправа «Лотерея професійних мотивів»

Кожному учасникові пропонується на трьох картках написати по одному мотиву діяльності пожежного-рятувальника. Далі всі картки перемішуються і кожен витягує лише одну картку, відбувається обговорення.

Вправа «Похвалилки»

Учасники, глядячи один одного по потилиці лівою, а потім правою рукою, повторюють: «Мене помічають, люблять і високо цінують», повертаючи голову вправо-вліво, повторюють: «У моїй роботі все йде добре», підводячись на носках, піднімаючи руки якомога вище, повторюють: «У моїй професійній діяльності трапляється тільки хороше».

Когнітивний блок

Прийоми розвитку пам'яті

1. Учасники сідають у коло. Ведучий визначає тему розмови, яка близька до їхньої професійної діяльності. Один з учасників починає розвивати її, а потім, линуци за випадковими асоціаціями, веде розмову вбік. Він різко змінює одну тему на іншу, потім на третю, прагне якнайкраще

«заплутати» своє оповідання. Потім оповідач жестом передає слово іншому учасникові. Слово може бути передане кожному, тому за ходом гри стежать усі. Той, кого вибрали, повинен «розплутати» розмову, тобто коротко пройтися по всіх асоціативних перемиканнях свого попередника у зворотному порядку — від кінця до початку. Він вертається до вихідної, запропонованої провідної теми. Потім сам «заплутує» промову, передає слово комусь іншому і т. д.

Під час виконання цього завдання ведучий намагається завадити розмові аудіозаписами, а саме: крики дітей, людей, яким необхідна допомога тощо.

2. Група сідає в коло. Один або двоє учасників стають у центр кола. Гаситься світло, й учасники всередині кола приймають будь-які пози, нерухомо застигаючи в них. За сигналом готовності на короткий час включається й відразу вимикається ліхтарик, спрямований на учасника, що намагається сидіти нерухомо в центрі кола. У момент спалаху ті, що сидять у колі, намагаються якомога точніше запам'ятати пози. Після спалаху в темряві учасники, що позували в центрі, вертаються на свої місця. Потім вмикається світло, і члени групи спільними зусиллями намагаються відтворити те, що вони бачили. Натурщиків повертають у коло й «ліплять» з них ті самі пози, у яких, на думку групи, вони перебували під час спалаху світла. Після того, як суперечки вляжуться й група прийде до якогось спільного рішення або до декількох альтернативних, учасники в центрі кола демонструють свої справжні пози.

Учасники розсаджуються в коло. Ведучий вимовляє два випадкових слова. Один з учасників уголос описує образ, що з'єднує друге слово ведучого з першим. Потім учасник, що створив образ, пропонує своє слово наступному гравцеві, тому, хто сидить у нього по ліву руку. Той зв'язує це третє слово із другим словом ведучого, а своє власне слово — уже четверте в цьому ланцюжку — передає як завдання своєму сусідові ліворуч. Гра

рухається по колу, і наприкінці кожного кола ведучий за секундоміром фіксує час, витрачений на його проходження.

Прийоми розвитку уваги

1. Пропонується за певний проміжок часу дуже детально описати особливості шляху, який людина долає протягом професійної діяльності. Те, що вдалося згадати записується та піддається аналізу з виправленням помилок. У такій вправі визначаються взаємозв'язки уваги та зорової пам'яті.

2. З метою тренування навичок зосередження учасниками пропонують переплести пальці так, щоб вільними залишилися лише великі. За командою треба почати крутити великі пальці один навколо іншого з постійною швидкістю та в одному напрямку, при цьому треба слідкувати, щоб пальці не торкались один одного. Необхідно зосередитися на цьому русі. Вправу слід робити не менше 5 хвилин. По закінченню вправи обговорюються почуття кожного учасника та складнощі під час її виконання.

Регуляторний блок

Вправа «Самомоніторинг»

Учасникам необхідно подумки «пройтися» по всьому тілу, запитуючи себе про стан органів і процесів організму, наприклад: «Яка зараз моя міміка?», «Які мої м'язи? Чи не напружені вони?», «Як я дихаю?».

Вправа «Відчуття часу»

Усі учасники групи шикуються в лінію у вільному порядку. Ряд учасників — це уявний масив скелі. На ширину долоні від носків взуття учасників відзначається умовна «гірська стежка». По черзі учасникам необхідно пройти по «гірській стежці». Але «скеля» може змінюватися: учасники, які складають «скелю», можуть імітувати складні ділянки, змінюючи положення свого тіла або комбінуючи різні фігури, що ускладнює прохід по стежці.

Вправа демонструє швидкість прийняття рішень у складних ситуаціях.

Вправа «Стежка на скелі»

Велика частина учасників шикуються в лінію боком один до одного. Це «скеля». Перед лінією окреслюється або позначається іншим способом стежка, на якій розташовується інші учасники, зображуючи перешкоди: гілки та коріння дерев, виступи, скелі, валуни і т. ін. За лінією обрив, прірва. Завдання кожного учасника, починаючи з крайнього, пройти по «стежці» й стати з іншого краю в ряд. Долаючи перешкоди, можна чіплятися й за самі перепони. Той, хто впав, може знову «видертися» на стежку й продовжити небезпечний шлях або просто пройти далі й стати частиною скелі. Обговорення. Що ви відчували в ролі першопрохідця? Що ви відчували в ролі перешкоди або скелі? Яка роль вам більше сподобалася, чому? Чи ви звернули увагу на те, що кожна перешкода водночас була опорою для йде того, хто її проходив?

Вправа «Професійна ситуація»

Учасники повинні уявити собі, що сталося б, якщо реально драматична або проблемна ситуація виявилася іншою, ніж вона є насправді, або вирішилася яким-небудь іншим способом. Імпровізовано створюються і програються можливі ситуації, які можуть скластися в майбутньому.

Вправа «Рятівник»

Група розбивається на пари: один — рятувальник, інший — потерпілий. Розігрується ситуація, в якій рятувальник допомагає потерпілому в НС і єдина зброя потерпілого — слово. Завдання для рятівника: знайти неординарний підхід під час проведення рятувальних робіт щодо потерпілого. Час — кілька секунд. Гравці міняються ролями.

Вправа «Мій досвід і моменти професійної діяльності»

Пригадайте якусь подію з вашого власного професійного досвіду. Яка професійна ситуація запам'яталася, стала вирішальною?

Проаналізуйте нетипову подію з професійної діяльності, постарайтеся зрозуміти, чому подія трапилася, якою була ваша поведінка, чим вона була обумовлена, що на неї вплинуло, що було добре, чого не відбулося. Зробіть

висновки про причини і можливі способи усунення зроблених раніше помилок, недоліків або способи досягнення ще більшого позитивного результату.

Вправа «Рефлексивне коло»

Учасники сідають у коло в зручному положенні, ведучий пропонує їм закрити очі та згадати ту ситуацію яка сталася з ними в житті або ж мала місце при виконанні професійних обов'язків. Для того щоб озвучити вголос, треба починати зі слів: «Мені важко пробачити, коли...», «Я не можу себе пробачити, за...», «Я шкодую про те, що...».

Вправа «Паркан»

Намалювати паркан, де замість штахет — перелік негативних подій, що з ним сталися під час виконання своїх обов'язків при НС. Поділитися написаним з іншими.

Вправа «Відро»

Кожен учасник на листку паперу пише негативне почуття, емоції, які виникають, коли він думає про професійну діяльність. Потім усі сідають у коло, в центрі якого стоїть імпровізоване відро, і кожен по черзі зачитує, що він написав, рве і кидає у відро.

Вправа «Переваги»

Учасники сидять у колі. Їм необхідно кидати по черзі один одному м'яч, при цьому вони повинні говорити про безумовні переваги, сильні сторони того, кому кидається м'яч. М'яч повинен побувати в кожного.

Вольовий блок

Вправа «Пульс»

Група зручно розташовується в кріслах. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла (наприклад, на кисті правої руки) і постаратися відчувати в ній поштовхи свого пульсу. Як тільки це вдалося, кожний починає вголос підраховувати удари. Кожні 2–3 хвилини

ведучий називає команди, які переміщують джерело пульсації з однієї частини тіла в іншу. Наприклад: «Ліва кисть — права стопа — обличчя — сонячне сплетіння».

Мета вправи: навчити учасників тонко відчувати своє тіло і вільно переміщати увагу з однієї його частини в іншу. Але в цьому випадку, оскільки частота пульсу в усіх різна і при лічбі вголос гравці відволікають один одного, тренування відбувається в умовах інтенсивних слухових перешкод. «Стійкість до перешкод» на заняттях аутогенним тренуванням — надзвичайно цінна якість, тому що вона допомагає проводити релаксацію і самонавіювання не тільки в тепличних умовах, але і в умовах професійної діяльності.

Нерідко в ході роботи над вправою учасники самі звертають увагу на те, що найбільш «пульсуюча» частина тіла є завжди і найбільш розслабленою. У міру просування учасників у засвоєнні прийомів релаксації ведучий може пропонувати їм переходити до концентрації на більш важких для «ментального контакту» частинах тіла (кінчик носу, кінчики пальців і ніг, визначені групи м'язів і невеличкі ділянки поверхні шкіри).

Вправа «Кулька і гиря»

Учасники стають у коло, повернувшись спинами до центру. Руки витягаються вперед так, щоб кисті правої і лівої рук знаходилися на одному рівні. Очі закриті. Пропонується уявити, що до кисті правої руки прив'язана повітряна кулька, а до лівої руки — важка гиря. Через 1–2 хвилини дається команда відкрити очі. Після того як засвоєні вправи на увагу та уяву, це завдання практично завжди призводить до того, що кисть правої руки опиняється вище за кисті лівої. Якщо цей ефект є, то можна приступити до основної вправи. Учасникам пропонується виконати ту ж вправу, але з відкритими очима. При цьому даються дві установки: «Як можна яскравіше уявіть кульку і гирю» і «Спостерігаючи за положенням рук, не робіть навмисних рухів».

Потім учасники 3–5 хвилин працюють над вправою. Результати обговорюються.

Як і багато інших психотехнічних вправ, ця вправа повинна призвести до відкриття деяких нових психічних можливостей. Тому в ході обговорення ведучому варто звернути увагу насамперед на те, в чому і яким чином учасники вийшли за межі старих уявлень. Потрібно також мати на увазі й можливі засоби «відхилення» від нового досвіду.

Найпростіший варіант неуспішного виконання цієї вправи полягає в тому, що учасник одержує в ньому те саме, що й у варіанті з закритими очима: руки розводяться силою уяви. Він ніби знайшов засіб ігнорування свого зорового сприйняття, яке сигналізує про рухи рук. Учасникові здається, немовби він успішно справився із завданням, а він лише повторив попередню вправу. Єдиний новий здобуток у тому, що він навчився нічого не сприймати з відкритими очима. На це варто вказати як на досягнення, але підкреслити: за руками потрібно стежити протягом усієї вправи. Після такого суворого нагадування ставлення до вправи змінюється і стає можливим одержання нового досвіду.

Інший можливий вихід: руки перестають розходитися (мається на увазі руки учасників, що успішно виконують цю вправу з закритими очима). Протягом усього досвіду відбувалася певна внутрішня боротьба між прагненням піддатися уявній картині та ясним сприйманням найменших рухів рук, що повертає до установки не рухати руками. Учасник починає сумніватися в розумності цієї вправи. Іноді цей сумнів є настільки дієвим, що стає неможливим виконувати цю вправу із закритими очима. Ведучий повинен допомогти посилити внутрішню боротьбу двох установок і, підкреслюючи ігровий характер вправи, підштовхнути учасника до подальшого пошуку.

Неможливо зазначити, який саме результат цього досвіду варто вважати успіхом. Але можна приблизно описати очікуваний вихід із закладеного у вправі протиріччя. Бажано, щоб учасник знайшов засіб

«пом'якшення» жорсткої структури свого пильнування. Протиріччя в інструкції існує доти, поки воно розглядається з позиції звичайного стану. Достатньо невеличкого кроку психіки в бік засинання або іншої зміни, аби це протиріччя зникнуло за рахунок своєрідного «розщеплення» свідомості. Саме завдяки цьому «розщепленню», як думають багато дослідників, стає можливим досягнення різноманітних феноменів гіпнозу.

Мета вправи «Кулька і гиря»: створити такі умови, в яких учасник був би змушений шукати засіб «розщеплення» своєї свідомості. При цьому він може знайти різноманітні прийоми. Наприклад, йому буде здаватися, що руки чужі; або він буде підтверджувати, що головне — перестати думати під час цієї вправи; або йому вдасться настільки яскраво уявити кульку і гирю, що вони почнуть діяти як реальні зовнішні сили. У будь-якому разі знайдений засіб повинен послужити відправною точкою для подальших експериментів із зміною стану свідомості. А може бути, і засобом керування станом у процесі професійної діяльності.

Вправа «У гостях у Морфея»

Основну ідею цієї вправи можна пояснити в такий спосіб. Звичайно сон (богом якого є Морфей) приходить до нас сам — ми засинаємо в той момент, коли він стає нашим гостем. Але можна спробувати і щось протилежне: свідомо проникнути в царство Морфея, ввійти до сонного стану не засинаючи. Через те що шлях, який веде туди, надзвичайно вузький, для подібної подорожі буде потрібно максимально звужити обсяг своєї свідомості — лишити в себе вдома (у стані пильнування) усі думки, оцінки, слова. Потрібно сконцентруватися на одному — на цоканні годинника. Слухати нескінченне повторення «цок-цок» і не чіпати себе жодними коментарями, описами, сторонніми міркуваннями. Для того щоб під час цієї подорожі не заснути, необхідно постійно утримувати в полі своєї уваги удари годинника. Ця виткана з монотонно повторюваних звуків нитка допоможе пройти крізь сплетіння образів сну і не загубитися в ньому. Після роз'яснень ведучого учасники переходять до вправи. Місце, де буде проводитися заняття,

повинно бути достатньо тихим, щоб кожний учасник міг чітко чути звук годинника (можна використовувати будильник, таймер або навіть метроном). Дається команда «Закрити очі. Зосередитися на звуці. Почали!». Через 5–15 хвилин вправа припиняється командою «Стій!», після чого група переходить до обговорення.

Вправа «У гостях у Морфея» незмінно призводить до цікавих знахідок. При її сумлінному виконанні в будь-якому випадку будуть спостерігатися зміни в сприйнятті та самопочутті учасників. Якщо учасник виявляв підвищену пильність і надто намагався ні на що стороннє не відволікатись, то, мабуть, він відчує зміни гучності звучання й посилення активності сторонніх думок. Більш цікавих результатів він досягне, якщо буде виконувати вправу м'яко, ненапружено. Нерідко трапляється, що після перших же хвилин слухання годинника настає звичайний сон. Цей результат може бути закріплений повторенням і надалі застосовуватися замість снодійного. При такому використанні вправи велике значення має те, що людина не намагається заснути та не очікує засинання. Ведучий легко може спостерігати, як деякі учасники вже через дві хвилини після початку вправи починають «кльовати» або мирно сопіти. Проте не варто обманюватися і вважати, що всі вони сплять «звичайним» сном. Навіть той, хто тихенько хропів протягом усієї вправи, можливо, постійно зберігав контроль і «спав не засинаючи». Це легко можна перевірити, зупинивши годинник.

Учасники під час обговорення описують свої стани. Незалежно від розходжень у переживаннях кожний із них буде свідком зміни звичайного стану свідомості й переходу до нового режиму роботи психіки.

Якщо ця вправа пройшла вдало, то можна перейти до більш складної.

Вправа «Антипальці»

Учасникам демонструють малюнок фігури (ваза і два профілі), який викликає чергування сприйняття. Як тільки учасники зрозуміють принцип перемижованого сприйняття фігури і тла, їм пропонується аналогічне, але

більш складне завдання: навчитися чергувати у своєму сприйнятті кисті рук із розставленими пальцями і тло, на якому розглядається рука. Для цього необхідно дивитися на кисть руки так, щоб бачити не пальці, а проміжки між ними (антипальці). При вдалому виконанні вправи учасник ніби бачить чотирипалу руку дивної форми. Легше досягти цілі, якщо спостерігати одним оком слабоосвітлену руку на світлому однорідному фоні, зберігаючи при цьому нерухомість пальців. Можна, наприклад, розглядати кисть на фоні вікна або неба, прикривши одне око. Важко побачити антипальці при яскравому рельєфному освітленні руки, що рухається, на різнорідному строкатому фоні, спостерігаючи все це двома очима.

Вправа «Антипальці» дає багатий матеріал для обговорення. Сприйняття антипальців забезпечується постійною внутрішньою роботою, припинення якої швидко повертає до стереотипного бачення кисті руки. Досить часто учасникам починає здаватися, що повітря між пальцями набуває якоїсь певної властивості: то воно ніби переломлює світло, подібно гарячим потокам над вогнищем, то раптом починає світитися, набувати кольору, рухатися. Усі ці особливості бачення пояснюються тим, що зір починає зовсім інакше «тлумачити» фон, як тільки той перетворюється на фігуру.

Якщо принцип вправи «Антипальці» зрозумілий досить ясно, то можна переходити до інших органів відчуттів для досягнення аналогічного ефекту «антисприйняття». Під звук метронома намагатися чути не удари, а паузи. Ритмічно торкаючись однією рукою до іншої, відчувати проміжки між торканнями. Повторюючи рухи (наприклад, згинати руку в лікті), зосереджуватися на періодах нерухомості. Кожний із цих досвідів або, може, якийсь новий експеримент дозволить відчинити нові грані у сприйнятті. Але найважливішим тут є те, що настанова на незвичне сприйняття може виявитися вирішальним моментом у переключенні режиму роботи психіки. Під час проведення цієї вправи та її варіантів, а також у процесі їхнього обговорення ведучий повинен відзначати все, що свідчить про зміну станів

учасників. Це зовсім не означає, що ведучий зобов'язаний постійно нагадувати про мету занять — подібна настирливість швидше за все призведе до протилежного ефекту.

Вправа «Слово»

Учасникам групи дається певне слово, наприклад, «сила». Потім пропонується протягом 10–15 хвилин зосередитися на значенні цього слова, зрідка вимовляючи його про себе. Для пояснення завдання буде корисним такий образ: уявно вимовлене слово подібне повітряній бульбашці, що лопнула на поверхні океану свідомості. Але перед тим, як бульбашка досягне поверхні свідомості, вона пройде тривалий шлях в її глибинах. «Зосередитися на змісті слова» — це значить простежити зародження його суті в глибинах свідомості задовго до того, як воно прийме закінчену форму. При бажанні учасники можуть заплющити очі.

Звичайно учасники відзначають, що до моменту уявного проголошення слова в їхній свідомості виникає серія невизначених відчуттів, які мають те чи інше відношення до поняття сили. Якщо вправа «Слово» виконується багаторазово, то ці неясні переживання поступово вирізняються, набувають достатньої ясності та визначеності. Іноді учасникам важко передати зміст відчуттів, пов'язаних зі словом. У таких випадках ведучий може запропонувати їм лишити марні спроби чітко описати свої відчуття й перейти на мову образів, асоціацій, порівнянь.

Трапляється, що в ході роботи над вправою перед учасником раптом відчиняються ніби нові грані змісту вибраного слова. У більшості випадків робота над вправою призводить до виникнення своєрідних переживань. Це можуть бути зміни в сприйнятті власного тіла, простору або часу. Досить часто учасники описують прихований потік думок-образів, що у звичайному стані залишається непоміченим. Цілком імовірно, що вправа «Слово» стане для деяких учасників однією з найбільш ефективних технік зміни станів свідомості. Як і в інших вправах, зовнішніми свідченнями перебудов у роботі

психіки є природність і нерухомість пози, розслаблення м'язів, уповільнення подиху і спокійний вираз обличчя.

Вибір слова здійснюється залежно від цілей ведучого й інтересів учасників.

Вправа «Задзеркалля»

Ведучий розташовує групу таким чином, щоб усім було добре видно вибрану ним картину (репродукцію, фотографію тощо). Учасникам пропонується протягом 10–15 хвилин спостерігати картину, намагаючись перейнятися її настроєм, побачити щось за зовнішнім зображенням, відчутти первісний поштовх, що породив цей твір. Для пояснення можна використовувати образ рослини (картина), що виросла із зерна (передчуття, первісний імпульс). Суть завдання полягає в тому, щоб угадати, побачити зерно в зрілій рослині. Після самостійної роботи відбувається обговорення.

Цінний матеріал можна одержати зі спостереження за учасниками під час споглядання картини. Якщо учасник скрупульозно вивчає кожний квадратний сантиметр полотна, а потім наводить логічні аргументи на користь своєї здогадки, обґрунтовуючи їх деталями зображення, то він швидше за все йшов шляхом розумового аналізу. Навряд чи його досвід можна назвати таким, що відповідає духу завдання. Якщо ж очевидно, що учасник не досліджує, а «вбирає картину в себе», довірливо відкрившись їй, то, мабуть, він ближче до цілі.

Характерними для цієї вправи є зміни в сприйнятті картини. Зазвичай вони пов'язані із загостренням безпосередніх переживань чуттєвої плоти витвору мистецтва.

В інших випадках може здаватись, що пласкі силуети предметів набувають об'єму, оживають, починають рухатися. Такого роду враження свідчать про те, що деякі перебудови свідомості дійсно відбулися.

Проведення гри «Задзеркалля» є не цільним, якщо учасники не навчилися поважати чужу точку зору. Це пов'язано з тим, що гра часом призводить до діаметрально протилежних думок. Неприйняття, скепсис й

інші форми негативного ставлення до чужих знахідок можуть зробити подальшу роботу групи неможливою: навряд чи хто-небудь зможе зберегти потрібний настрій після крижаного душу критики з приводу своїх інтимних переживань. Тому ведучий повинен бути достатньо обережним у виборі моменту для проведення цієї вправи.

Типологічний блок

Вправа «Антистрес»

Ця вправа сприяє зняттю надмірної нервово-емоційної напруги. Для цього протягом 3 секунд надавлюйте на «точку землі». Знайти її неважко: вона знаходиться під підборіддям. Масажуючи цю точку, відчуваєш легку ломоту. Після масажування зазначеної точки розслабтеся і уявіть стан знемоги, викликайте приємні образи. Через 3–5 хвилин позіхніть, потягніться, напружте, а потім розслабте м'язи всього тіла.

Вправа «Точка»

Зручно сядьте на стілець і покладіть долоні на коліна. Пальці рук при цьому притискуються один до одного й повністю охоплюють колінну чашечку. Вказівний палець знаходиться на її середині. У цьому випадку безіменний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки під колінною чашечкою. Це — точка «цзу-сан-лі», чи «точка довголіття», «точка від ста хвороб». Її стимуляція протягом 1–2 хвилин дозволяє підвищити загальний тонус організму, зберегти бадьорість, підтримувати необхідну працездатність. Масажування цієї точки на обох ногах робіть легким натисненням подушечками середніх пальців рук із поступовим посиленням натиснення. При цьому палець немовби угвинчується в точку, що викликає в ній відчуття теплоти й легкої ломоти.

Після цього підніміть перед собою зігнуті в ліктях руки долонями вперед. Притуліть великі пальці до вказівного і зафіксуйте точки, де закінчується складка шкіри між ними. Тут розташована точка, масажування

якої тонізує організм, сприяє мобілізації й активізації його життєвих сил, поліпшує самопочуття. Протягом 1–2 хвилин масажуйте точку на лівій, а потім — на правій руці.

Бесіда «Біологічно активні точки» (продовження)

«Позитивні точки» — сприяють збільшенню потоку крові з гіпоталамуса до передніх частин мозку, що відповідальні за раціональне мислення. Це охороняє від реакції-відповіді «боротьби чи знищення» і сприяє формуванню нової продуктивної реакції на ситуацію. При впливі на точки відбувається заспокоєння, нормалізація розумової діяльності та фізіологічних процесів, посилення лобових частин мозку, що балансують стрес, який виникає через специфічні спогади про ситуації, людей, місця і навички. Крім того, вплив на точки послабляє рефлекторні реакції мимовільної дії, відірвані від мислення, які виникають у відповідь на стрес, а також послаблює процес гальмування в пам'яті («я знаю відповідь», «вона в мене на кінчику язика», поліпшує організаційні здібності»).

Для впливу на точки учасник легко доторкається кінчиками пальців обох рук до точок, розташованих безпосередньо над очима на лобі рівно посередині між лінією росту волосся і брів. Позитивні точки можна дуже легко масажувати, щоб зняти емоційний стрес.

«Кнопки мозку» — знаходяться над сонними артеріями і стимуляція цих зон сприяє насиченню крові киснем, що потім надходить у мозок. Мозок, хоча і складає 1/50 частина ваги тіла, використовує 1/5 частина всього кисню, що надходить у тіло. Масаж точок сприяє одержанню більшого об'єму кисню, стимуляції каротидних артерій, що збільшує потік крові до мозку.

Робота з «кнопками мозку» відбувається в такий спосіб: одна рука протягом 20–30 секунд чи доти, поки не зникне напруга, глибоко масажує точки, розташовані в області м'яких тканин під ключицями ліворуч і праворуч від грудини, а інша доторкається до пупка. Коли людина кладе руку на пупок, вона переформовує зв'язки, що впливають на центр гравітації тіла, балансує сигнали, що йдуть у напівкružні канали вуха (центри рівноваги в

середньому вусі) і вихідні від них. «Кнопки мозку» спочатку можуть бути болючими, через кілька днів або тиждень це відчуття зникає. Часом навіть сам дотик до цих точок стимулює їх. При виконанні цієї вправи можна змінювати руки, для активації обох півкуль. Включіть у процес виконання вправи горизонтальне слідування очима (наприклад, простежте за горизонтальною лінією підлоги чи стелі).

«Точки нормалізації тиску» — нормалізують артеріальний тиск в організмі. Розташовані у впадинах спереду (у бік носа) вушних отворів. Для роботи з точками на них натискають пальцями одночасно з обох сторін голови. Протягом перших 7 секунд натискають із великим зусиллям. Потім зусилля послабляють і пальці лише злегка торкаються до точок. Утримуються до вирівнювання (синхронізації) пульсу, що відчувається під пальцями. Часто використовуються одночасно з позитивними точками.

«Точки балансу» — швидко балансують три виміри тіла: ліва і права сторони, верх і низ, перед і спина. Відновлення балансу в роботі потиличної області й середнього вуха допомагає нормалізувати роботу всього тіла. Вони активізують мозок, пробуджують і фокусують свідомість, завдяки стимуляції напівкругних каналів середнього вуха та всієї ретикулярної формації. Це забезпечує концентрацію уваги, зміни фокусування зору при переводі погляду від точки до точки, відновлює баланс і рівновагу, послаблює напругу при русі щелеп і кісток черепа. «Кнопки балансу» при їхньому стимулюванні знімають напругу у зв'язках між шиною і передом тіла на глибинному рівні. Така напруга послабляє м'язи шиї, призводить до тривалого стресу і головних болів. Цей синдром викликається дією «оборонного рефлексу» — рефлексу виживання, що перешкоджає активній роботі ділянок мозку, які відповідають за сприйняття, здатність виразити досвід і за мовні функції.

Для роботи з «Кнопками балансу» необхідно торкатися точок, розташованих у заглибленнях в основі черепа за вухами і за сосцевидними м'язами шиї (4–5 см від середньої лінії потилиці). Однією рукою масажуйте «кнопку балансу», а іншою доторкніться до пупка. Виконуйте це протягом 30

секунд. Потім поміняйте руку й масажуйте іншу «кнопку балансу». Тримайте підборіддя прямо. Для більшої точності масажу використовуйте два чи більше пальців. Після стимуляції точок чи дотику до них у цих місцях можна відчутти пульсацію. Робіть це стоячи, сидячи чи лежачи. Стимулюйте точки спочатку масажуючи, а потім просто доторкаючись до них. Під час дотику до точок малюйте уявні кола на відстані, при цьому робіть рухи головою зі сторони в сторону, оглядаючись навколо і розслаблюючи очі та м'язи шиї. Легко упирайтеся головою в руки в той час, коли пальцями масажуйте «точки балансу»: це зменшує напругу в шиї та голові, знімає головний біль.

«Точки Землі» — це точки, розташовані на початковій і завершальній точці в центральному акупунктурному меридіані. Дотик до них стимулює мозок, знижує розумову втому, дає можливість змінити зоровий фокус, необхідний при погляді вниз і вгору. Для роботи з «кнопками Землі» обидві руки розташовуються перед тілом на його серединній латеральній лінії. Середня лінія і «точка опори» внизу тіла інформують мозок про його розташування в просторі стосовно інших об'єктів. Спрямовуючи уваги на цю лінію учасник може організувати своє зорове поле для збалансованої роботи очей, рук і положення тіла щодо сприйманого об'єкта. Кінчики пальців однієї руки торкаються точок під нижньою губою, а пальці другої — верхівки лобкової кістки (близько 15 см нижче пупка). Відчуття зв'язку між верхом і низом тіла дозволить координувати їх і таким чином підвищить відчуття стійкості положення тіла. Точку стимулюють протягом 20–30 секунд чи більш (протягом години 4–6 повних циклів дихання). Важливо дихати повільно і глибоко, відчуючи розслаблення в усьому тілі. Замість того доторкатися дотику до лобкової кістки, деяким людям більш комфортно торкатися долонею до області нижче пупка, пальці при цьому лежать на середній лінії тіла і спрямовані вниз. Поміняйте руки для того, щоб активізувати обидві півкулі мозку. Підніміть енергію по середній лінії без дотику до тіла: зробіть вдих, уявіть, що фонтан енергії просувається по середній лінії вашого тіла, потім зробіть видих, ніби дозволяючи фонтану

пролитися на землю. Дивіться вниз для заземлення в той час, як ви стимулюйте «точки Землі». Дивіться прямо чи вниз: погляд можна спрямувати в якусь точку на дистанції (для розвитку візуальних навичок: простежування, сприйняття на близькій і далекій відстані). Простежте очима вздовж вертикальної поверхні, наприклад, уздовж лінії кута кімнати, починаючи від підлоги і «йдучи» до стелі. Покладіть одну руку на пупок, великим пальцем другої руки м'яко масажуйте точку над губою і під губою (варіант, що поєднує вправи «Кнопки Землі» і «Кнопки Космосу»).

«Кнопки Космосу» — знаходяться на початку і наприкінці «управляючого, керуючого» акупунктурного меридіана, зв'язаний із мозком, хребтом і центральною нервовою системою. Стимулювання цих точок сприяє поліпшенню живлення мозку через посилення потоку крові та спинномозкової рідини. Це живлення необхідне для розслаблення й оптимального функціонування мозку. Ці точки стимулюються ще в період дитинства, коли дитина перевертається зі спини на живіт чи коли її тримають на руках під час годування. «Кнопки Космосу» активізують серединну лінію тіла, що має відношення до всіх його трьох вимірів. Робота з «кнопками Космосу» активізує інтуїцію, допомагає розслабитися, поліпшує стан м'язів стегон (знімає скручування в сухожиллях), поліпшує стан м'язів голови (відсутність надмірного нахилу голови вперед), підвищує рівень уваги.

При роботі з «кнопками Космосу» обидві руки розташовуються по серединній лінії тіла: одна над верхньою губою — з боку передньої поверхні тіла, інша рука на куприку — з боку задньої поверхні. У деяких випадках люди можуть відчувати більший комфорт, торкаючись будь-якої точки на хребті. «Вдихніть» енергію всім хребтом і відчуйте розслаблення. Стимулюйте точки близько 30 секунд або більш (на повні 4–6 циклів видихів і вдихів). Зміна рук допомагає активізувати обидві півкулі мозку. Однією рукою стимулюйте одночасно точки над і під губами, а іншу руку тримайте на пупку (це варіант одночасного виконання вправи «кнопки Землі» і «кнопки Космосу»). Стимулювання точок шляхом щільного дотику чи

масажу може допомогти в ряді випадків, особливо якщо тіло втомилосся від незручного сидіння. Подивіться вгору чи простежте очима по вертикальній поверхні (наприклад, по лінії кута від стелі до підлоги), для того щоб підвищити «гнучкість» зору.

В екстремальній ситуації сильне і болюче натиснення на цю точку дозволяє вивести людину зі стану непритомності, ступору, прояснити свідомість при сильному алкогольному сп'янінні.

- *Вушна раковина* містить у собі більш ніж 400 акупунктурних точок. Ці точки мають відношення до функціонування усіх функцій мозку і тіла. Інтенсивне масування вушної раковини приводить до різкої активізації організму, сприяє виводу з непритомного стану, стану глибокого сп'яніння, а також знімає напругу в м'язах голови, фокусує і поліпшує слух. Крім того, масаж може виконуватися м'яко, для цього вушні раковини великим і вказівним пальцями м'яко відтягають назад і притискають, масажуючи. Масаж починають зверху і йдуть вниз уздовж «згорнутих» частин вушної раковини аж до мочок ушей. Тримайте голову прямо, щоб підборіддю було зручно. Вправу повторюють тричі чи більш. При м'якому масажі відбувається загальна стимуляція уваги, слуху, зору, інших функцій організму.

«*Точки області лопаток*» — розташовані по краю лопаток. На дотик являють собою щільні горошини розміром приблизно як горошини чорного перцю. При їх розминанні виникають неприємні болючі відчуття. Розминання цих точок аж до їхнього зникнення (не прощупуються пальцями, немає хворобливості в цих місцях) є чудовою профілактикою простудних захворювань.

«*Кінчики пальців*» — несуть у собі безліч точок, зв'язаних з дихальним центром людини і меридіаном легень. Постукування кінчиками пальців рук по твердій поверхні нормалізує функцію дихання.

«*Точки великого пальця*» — розташовані на «перетинці» між великим і вказівним пальцями, приблизно в середині її. При натисканні виникає

специфічне болюче відчуття. Масування точок підвищує опірність організму зовнішнім впливам, робить загальний стимулюючий і зміцнювальний вплив.

«Вихід меридіана серця» — точка, розташована в основі нігтя мізинця лівої руки. Сильне натиснення на цю точку викликає стабілізацію серцевої діяльності (рекомендується використовувати при болях в серці).

Вправа «Обертання шиї»

Розслаблює м'язи шиї і знижує напругу, що виникає через нездатність перетнути середню зорову лінію і працювати в середньому зоровому полі. Виконання вправи сприяє розвитку бінокулярного зору, розслабленню центральної нервової системи. Під час стомлення люди автоматично прибігають до обертальних рухів шиї для того, щоб оживити роботу мозку.

Покрутіть головою тільки перед собою. Повні повороти голови назад не рекомендуються. Повертайте голову повільно зі сторони в сторону, немов важкий м'яч, дихайте вільно. Під час обертання шиї підборіддя опущене якнайнижче, голова не досягає зовнішніх кінців ключиць. Визначте позицію, у яких напруга чи «стяжка» м'язів шиї відчувається особливо гостро, і якнайдовше тримайте голову в цій позі доти, поки м'язи не розслабляться. Дихання глибоке. Розслабте плечі, повертайте голову зі сторони в сторону при піднятих плечах, а потім — при опущених. Робіть обертання шиї із закритими очима, а потім відкритими. При поворотах голови тримайте її ніби далі від тіла, не торкаючись грудної клітки і не схиляючись униз.

При виконанні вправи можливі деякі її варіації. Почніть робити вправу із закритими очима, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ваша голова — прекрасна скульптура і здатна до досконалого балансу на полірованій поверхні. Робіть невеликі обертання голови, дозволяючи їй знайти ідеальну точку балансу. Поверніть голову в той бік, де відчувається напруга, і зробіть невеликі обертання підборіддям для того, щоб якнайбільше послабити цю напругу. Зробіть невеликі обертання головою зі сторони в сторону. Поступово збільшуйте амплітуду обертання. Однією рукою м'яко притисніть напружене місце в основі голови і водночас робіть невеликі кола

носом. Для того щоб поліпшити стан м'язів рота і погоджену роботу щелеп, злегка стисніть зуби, язик розташуйте на твердому піднебінні і продовжуйте робити обертання шиї. Закінчіть вправу, уявляючи теплий водоспад, що спадає на задню поверхню шиї.

Вправа «Рокер»

Розслаблює нижню частину тіла й області хрестця, «масажує» підколінні сухожилля, сідничні м'язи й стимулює нерви в стегнах, що здавлюються від довгого сидіння. Коли крижова зона розслаблюється і починає рухатися, активізується «інший кінець» центральної нервової системи — мозок, що підвищує зосередженість, стимулює циркуляцію спинномозкової рідини і тіло працює ще більш надійно. Ця вправа стабілізує роботу м'язів області таза (розслаблює м'язи спини, знімає напругу в стегнах), розслаблює надмірно «зосереджену» позу, «звільняє» напругу в м'язах за колінами, вирівнює рівень стегон, плечей і очей, робить дихання більш глибоким, поліпшує координацію всього тіла, підвищує рівень енергії тіла, центрує тіло, знижує розумову втому. Для виконання вправи ляжте на підлогу, підтягніть коліна до живота й обхопіть їх руками. Перекотіться на круглій спині від таза до плечей і назад.

Вправа «Черевне дихання»

Нагадує учасникам про те, що під час зосередження на розумовій дії чи при фізичному навантаженні треба глибоко дихати, а не стримувати дихання, розвиває діафрагмне дихання, підвищує рівень уваги. Дихання розширює грудну клітку в усіх напрямках, від переду тіла назад, ліворуч праворуч, зверху вниз, залучаючи до роботи м'язи живота. Коли дихання поверхневе і грудна клітка піднімається незначно, надходження кисню в мозок істотно обмежується. Якщо ж людина дихає правильно, тоді кисню в крові цілком достатньо для ефективного функціонування мозку. Завдяки цій вправі раніше заблоковане і сковане дихання стає природним і спонтанним. У результаті в кров надходить більше кисню, що забезпечує енергією процеси мислення, мови і рухи.

Робіть вдих носом. Спочатку очистіть легені, роблячи короткі видихи крізь стиснуті губи (уявіть собі, що намагаєтеся вдержати пір'їнку в повітрі). Після цього видихи можна робити і через ніс. Покладіть руки на живіт. На вдиху вони піднімаються, а на видиху опускаються. Зробіть вдих на рахунок три, затримайте подих на три секунди і видихніть протягом наступних трьох секунд, потім знову затримайте вдих на три секунди. Повторіть те саме ще раз. Це можна робити в різних ритмах: вдих на два рахунки, видих на чотири. В ідеалі ритмічне дихання працює автоматично. Коли ви робите які-небудь рухи, наприклад, піднімаєтеся, штовхаєте, паралельно з цим треба видихнути і напругу.

Можливі різні варіації цієї вправи:

1. Ляжте на спину, покладіть книгу на живіт, вона повинна підніматися на вдиху й опускатися на видиху.

2. Тривимірний подих «вісімками»: сядьте навпочіпки, долоні — на підлозі, руки — між колінами, для того щоб краще відчувати руху діафрагми під час дихання. Далі малюйте уявну «вісімку» між лівою і правою сторонами грудної клітини та відчуйте, як обидва кола «вісімки» розширюються при вдихах і скорочуються при видихах. Тепер розгорніть «вісімку» так, щоб вона зайняла простір між животом і спиною, а потім розгорніть її між верхом і низом тіла. Активізуйте всі три «вісімки» одночасно.

3. Намалюйте уявну «вісімку» у будь-якій зазначеній вище площині тіла. Під час вдиху малюйте одне кільце «вісімки», під час видиху — інше. Направте «вісімку» в ті зони, де є напруга, чи малюйте її між двома точками в будь-якій вправі.

Вправа «Перехресний крок сидячи»

Підсилює роботу м'язів живота, розслаблює м'язи нижньої частини спини й активізує інтеграцію лівої і правої півкуль головного мозку, підсилює тонус центральних м'язів тіла й автономний контроль за рухами голови, дозволяє діафрагмі рухатися незалежно від м'язів шлунка. Ця вправа

розвиває координацію між центром тіла і м'язами, що відповідають за позу, а також посилює відчуття взаємозв'язку всіх його частин і їхньої співвіднесеності стосовно середньої лінії.

Робіть «Перехресний крок сидячи» на м'якій поверхні, вберігаючи куприк. Рухайтеся лежачи на спині. Коліна й голова підняті, руки обхоплюють голову й підтримують її. Рухайтеся так, немов їдете на велосипеді, доторкаючись ліктями до протилежних колін. Тримайте голову розслабленою. Дихання повинне бути ритмічним.

Можливий інший варіант виконання цієї вправи. Ляжте на спину, руки підняті, ноги опущені на підлогу. Підніміть одне коліно, торкніться їм протилежною руки так, як у «Перехресному кроці» в позиції стоячи. Ця вправа підсилює роботу м'язів живота, особливо в тих учасників, що мають дискомфорт, коли піднімають голову.

Вправа «Енергетизатор»

Ця вправа дозволяє зберігати м'язи спини розслабленими, гнучкими і рухливими. Рухливість хребта підсилює взаємозв'язок між центральною нервовою системою і мозком. Підйом голови над середньою візуальною лінією (якщо розглядати положення лежачи) допомагає стимулювати тонус м'язів передпліччя, контролювати рухи голови, активізує сприйняття глибини зображення та координує все перераховане для наступного розвитку навичок тонкої моторики, посилює концентрацію уваги, поліпшує бінокулярний зір, забезпечує погоджену роботу обох очей і контроль за тонкою моторикою очей і рук, поліпшує дихання.

При виконанні вправи учасник зручно сидить на стільці, кладе голову на стіл. Його руки лежать на столі, перед плечима, пальці спрямовані всередину і трохи вперед. Під час вдиху дихання проходить по центральній лінії тіла подібно фонтану енергії та піднімає спочатку лоб, голову, потім шию і, нарешті, верхню частину спини. Діафрагма й груди залишаються відкритими, плечі розслабленими. Важливо залишатися розслабленим під час підйому корпусу тіла. Головою зробіть кругові рухи в напрямку до грудної

клітки, підніміть її, а потім опустіть і покладіть на стіл. Такі рухи голови вперед і назад підвищують циркуляцію в передніх частинах головного мозку і поліпшують розуміння та раціональне мислення. Тримайте плечі відкритими і розслабленими. Пам'ятайте, що потрібно починати дихати ніби від основи хребта. Зосередьтеся на диханні, як на джерелі вашої сили (а не на роботі м'язів). Повторіть рух тричі, відслідковуючи щоразу, наскільки легше виконувати їх після повторень.

Вправу «Енергетизатор» також можна виконувати, лежачи на м'якій поверхні. Треба лягти на живіт, розслабитися, покласти руки під плечі, обпертися на поверхню підлоги, потім підняти голову і верхню частину спини якнайвище. Стегна і нижня частина тіла в цей час розслаблені і залишаються лежати на підлозі.

Вправа «Сова»

Вправа, що розслаблює верхню сосцевидну м'язу шиї, тренує м'язи шиї і плечей, розвиває слух, мислення і пам'ять. Ця вправа інтегрує зір і слух із рухами тіла як єдине ціле, підсилює, балансує роботу передніх і задніх м'язів шиї, формує навички зосередження зору, розслаблює м'язи шиї, щелеп, плечей у процесі зосередження, центрує голову (допомагає розслабитися голові й переносити її вагу на лікті), балансує роботу передніх і задніх м'язів шиї (знижує напругу, що йде від надмірно напруженої пози). Птах, на честь якого названа ця вправа, має велику голову, великі очі й м'яке пір'я, що дає йому можливість літати безшумно. Сова здатна повертати голову більш ніж на 180°. Вона може одночасно обертати головою й очима, тому поле її зору дуже широке. Цей птах також є власником «радарного» слуху. Рухи вправи «Сова» призначені для розвитку подібних умінь: зорових, слухових, а також і для повороту голови. Ця вправа зменшує напругу в шиї і плечах, що виникає в стані стресу, координує очі під час читання чи включає в роботу навички бачення з близької відстані. Більше того, «Сова» знімає напругу шиї, що викликана різними причинами. Ця вправа подовжує м'язи шиї і плечей, відновлює в них нормальний кровообіг, підвищує циркуляцію

крові в мозку і в такий спосіб активізує зосередження уваги та навички розуміння. Виконується вона в такий спосіб.

Із силою охопіть одне плече для того, щоб розслабити м'язи шиї, які звичайно напружуються в процесі діяльності. Головою повільно перетинайте середню зону тіла, повертайте ліворуч, потім праворуч. Підборіддя тримайте прямо. Для розслаблення м'язів потилиці і шиї робіть видих; голова при поворотах ліворуч і праворуч досягає крайніх позицій і опускається вниз, коли проходить через серединну лінію тіла. Повторіть те саме з іншим плечем. У міру розслаблення м'язів голову можна повертати значно далі вліво і вправо.

Можливі варіації у виконанні цієї вправи. При виконанні «Сови» злегка прищурте очі, направляючи їхній рух по горизонталі. Зробіть один чи два повних цикли дихання на кожні три повороти голови, повністю розслабтеся. Прислухайтеся до звуків лівим вухом (поверніть голову ліворуч), правим вухом (голову праворуч) і обома вухами (підборіддя опущене). Відтворюйте звуки сови «ууу-х» на видиху.

Вправа «Активізація рук»

Це ізометрична вправа, яку ви можете робити самі. Вона допомагає розслабити м'язи верхньої частини грудної клітки і плечей. М'язовий контроль як за великою, так і за дрібною моторикою розташовується саме в цих зонах. Надмірне скорочення чи напруження м'язів гальмує дії, відповідальні за контроль за інструментами, що ми тримаємо в руках. Коли зникає напруга під час рухів за участю великої моторики (у м'язах плечей і області грудей), то підсилюється ефективність розвитку навичок дрібної моторики, і це підтримує її успішну роботу в усіх складових частинах тіла. Вправа сприяє розслабленому використанню діафрагми та підвищує можливості дихання, координує зв'язок «руки — очі» при маніпулюванні інструментами, поліпшує фокус зору й дозволяє зосереджуватися без напруги, поліпшує дихання та сприяє спокійному розмірковуванню, підвищує здатність адекватного вираження думок, посилює енергію в руках і

пальцях (попереджає надмірне натискання на спусковий гачок під час стрільби).

Для виконання вправи необхідно зосередитися на відчуттях у своїх руках, коли вони вільно висять. Активізувати одну руку шляхом впливу на її плече іншою рукою в чотирьох напрямках (убік від голови, уперед, назад і до вуха), голова в цей час розслаблена, рука, на яку впливають, пручається. Потім, після розслаблення руки, порівняйте довжину, розслаблення і рухливість обох рук, а вже тільки потім активізуйте іншу руку. Можна активізувати руку, опустивши її вниз. Робіть видих під час активізації руки, повільно видихаючи на рахунок вісім чи більше. Можете помітити, як поліпшується розслаблення, збільшується координація і «життєвість» руки в процесі зняття з її напруги.

Після виконання цієї вправи можна покрутити чи потрясти плечима, звертаючи увагу на їхній розслаблений стан.

Бесіда «Вода»

Вода — відмінний провідник електричної енергії. 2/3 тіла людини, близько 70 %, складається з води. Усі електричні та хімічні дії мозку і центральної нервової системи залежать від провідності електричних зв'язків між мозком і сенсорними органами, що підтримуються водою. Подібно тому, як дощ падає на землю, вода найкраще усмоктується тілом, якщо потрапляє в нього регулярно невеликими порціями.

Стреси знижують рівень води в тілі, ведуть до зневоднювання його кліток. Вода потрібна для правильного функціонування лімфатичної системи: клітинне харчування та виведення шлаків залежить від роботи лімфатичної системи. Усі інші рідини, що надходять у тіло в процесі харчування, переробляються як продукти. Вода, якщо прийняти її за 20 хвилин до їжі та через годину після їжі, розчиняє шлунковий сік. Продукти, що містять природну воду, такі як фрукти, овочі, допомагають забезпечити систему водою. Їхня очищаюча дія допомагає абсорбції води через стінки кишечника. Оброблена їжа не містить води і, як кава та подібні напої, веде до

зневоднювання. Робота з електронною технікою (комп'ютер, телевізор) зневоднює тіло. Традиційний шлях забезпечення тіла водою — це прийом 25 мл води на кілограм ваги тіла щодня, особливо при стресі. Людині важко призначити дозу води, але за наявності відповідної інформації вона сама може визначити необхідну її кількість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Абдурахманов, Р. А.** Психологические последствия воздействия боевой обстановки / Р. А. Абдурахманов, С.И. Съедин. — М. : Наука, 1992. — 185 с.
2. **Аболин, Л. М.** Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологи. — 1989. — № 4. — С. 87 — 95.
3. **Авдеев, В. В.** Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях : [учебное пособие] / В.В. Авдеев. — М. : ВЮЗШ МВД, 1988. — 48 с.
4. **Аболин, Л. М.** Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. — Казань, 1987. — 426 с.
5. **Абульханова–Славская, К. А.** Типологический подход к личности профессионала. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / под ред. В.А. Бодрова. — М. : Ин-т психол., 1991. — С. 110–125.
6. **Абульханова–Славская, К. А.** Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова–Славская, Т.Филимонова. — М., 1980. — 265 с.
7. **Алатогорцев, В. А.** Готовность спортсмена к соревнованиям. Опыт психологического исследования / В.А. Алатарцев, Г.М. Гагаева. — М. : ВНИИФК, 1969. — 250 с.
8. **Александровский, Ю. А.** Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский, О.С. Лобастов, Л.И. Спивак, — М. : Медицина , 1991. — 254 с.
9. **Ананьев, Б. Г.** О проблемах современного человекознания / Ананьев Б.Г., 2–е изд. — СПб. : Питер, 2001. — 263с.

10. **Ананьева, Б. Г.** О проблемах современного человекознания / Ананьев Б.Г., 2-е изд. — СПб. : Питер, 2001. 263с.
11. **Ануфрієв, М. І.** Підготовка особового складу органів внутрішніх справ для виконання оперативно-службових завдань в умовах надзвичайних ситуацій / М.І. Ануфрієв // Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ України. — 2001. — №5. — Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 1996. — С.141–153.
12. **Антоненко, И. В.** Деятельность : ее психологическая структура, социальный и личностный аспекты / И.В. Антоненко // Социальное управление : философские, организационные и экономические проблемы. — М., 1994.
13. **Асмолов, А. Г.** Деятельность и установка / А. Г. Асмолов, Р. А. Гаспарян. — М. : МГУ, 1979. — 151с.
14. **Асмолов, А. Г.** Роль психологической установки в жизни человека / Асмолов А. Г. — М. : МГУ, 203. — 151с.
15. **Баклунова, О. Н.** Экспериментальное исследование психической работоспособности диспетчеров МВД в условиях эмоционального стресса / О. Н. Баклунова // Модели и методы изучения экспериментальных эмоциональных стрессов. — Волгоград, 1977. — С. 31–32.
16. **Балыков, Н. П.** Разработка проблемы психологической подготовки войск после 60-х годов / Н. П. Балыков // В сборнике : Путь повышения эффективности морально-политической и психологической подготовки личного состава в подразделении, части. — М. : ВПА, 1989.
17. **Бандурка, І. В.** Індивідуально-психологічні особливості пам'яті як фактор успішності професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія» / І. В. Бандурка. — К., 2001. — 19 с.
18. **Багашов, М. М.** Специфика подготовки психологов к профессиональной деятельности в различных социально-производственных

средах /М. М. Багашов, М. И. Лукьянова // Психофизиологическая наука и образование. — М. : Наука, 1998, №2. —С. 10–14.

19. **Береговой, Г. Т.** Психологические основы обучения человека–оператора готовности к действиям в экстремальных условиях / Г. Т. Береговой, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. — 1983. — №1. — С. 51 – 58.

20. **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» / О. А. Блінов. — К., 1999. — 19с.

21. **Бобнева, М. И.** Социально–психологические проблемы организации надежной профессиональной деятельности / М. И. Бобнева // Психологические проблемы профессиональной деятельности. — М., 1991. — С. 121–135.

22. **Богданов, С.** Психологический статус спасателей МЧС / С. Богданов, О. Рыбников // Гражданская защита. — 2001. — № 2. — С. 55.

23. **Бодров, В. А.** Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В. А. Бодров, Л. Д. Сыркин // Психологический журнал. — 2003. — Том 24, № 1. — С. 73–82.

24. **Бодров, В. А.** Система психологической регуляции стрессо–устойчивости человека–оператора. / В. А. Бодров, А. А. Обознов // Психол. журнал, 2000., Т.21. — N4.— С.32–40.

25. **Бодров, В. А.** Экспериментальное изучение эмоционального напряжения у операторов / В. А. Бодров // Военно–медицинский журнал. — 1973. — № 1. — С. 70 – 73.

26. **Бойко, О. В.** Технологія формування психологічної готовності майбутніх магістрів військово–соціального управління до виконання функцій керівників–лідерів / О. В. Бойко // Військова освіта [Зб. наук. пр.]. — К. : Наук.–метод. центр військової освіти МОН України, 2004. — № 14. — С. 126–135.

27. **Бойко, О. В.** Формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності : дис....канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. В. Бойко. — К., — 262 с.
28. Большой психологический словарь / [под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко]. — СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003. — 672 с.
29. **Боровиков, В. П.** STATISTICA. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. — М. : Информационно–издательский дом «Филин», 1997.—608 с.
30. **Бочелюк, В. Й.** Формування психологічної готовності вчителя до особистісно–орієнтованого навчання : навч.–метод. посіб. для шкільних психологів та викладачів ВНЗ. / В. Й. Бочелюк, Л. В. Долинська – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1999. — 59 с.
31. **Буева, Л. Г.** Человек : деятельность и общение / Л. Г. Буева. — М. : Міслб, 2001. — 216 с.
32. **Буленко, Т. В.** Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. В. Буленко. — К., 1995. — 24 с.
33. **Бурлачук, Л. Ф.** Словарь – справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — СПб. : Издательство «Питер», 2000. — 528 с.
34. **Бут, В. П.** Формування професійно важливих якостей газодимозахисників–рятувальників МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. П. Бут. — К., 2008. — 20 с.
35. **Василенко, С. В.** Психологічне забезпечення діяльності операторів радіолокаційних станцій в особливих умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / С. В. Василенко. — Харків, 2007. — 19 с.
36. **Вилюнас, А. В.** Психология развития мотивации / В. Вилюнас. — СПб. : Питер–Речь, 2006. — 458 с.

37. **Вознюк, А. В.** Формування психологічної готовності керівників освітніх організацій до управління атестацією педагогічних працівників : [навч. програма] / А. В. Вознюк. — Київ–Суми : ЗАТ “Іса–Інтерпапір”, 2006. — 60 с.
38. **Войтюк, Д. К.** Психологическая готовность к профессиональной деятельности как рефлексивный акт / Д. К. Войтюк // Сибирський учитель. — 2002. — №5. — С.21–25.
39. **Гагдиш, Д. Г.** Человек в экстремальных ситуациях / Д.Г. Гагдиш, Я. Д. Магомедов, А. Ромен, А. Тарновская. — М. : Знание, 1991. — 236 с.
40. **Гайдукович, Г. А.** Прояви агресивності у курсантів вищих військових закладів освіти на різних етапах підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. А. Гайдукович. — К., 2000. — 16 с.
41. **Ганюшкин, А. Д.** Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. — Смоленск : СГУ, 1989. — 272 с.
42. **Генов, Ф. Ю.** Воздействие разминки и некоторых психологических факторов на состояние мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Ю. Генов // Теория и практика физической культуры. — 1976. — №11. — С. 42–44.
43. **Генов, Ф. Ю.** Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Ю. Генов. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 201 с.
44. **Герасимов, К. А.** Особенности формирования готовности курсантов вузов МВД РФ к выполнению профессиональных обязанностей сотрудника правоохранительных органов / К. А. Герасимов, И. Г. Смирнов, В. М. Богмацера. — Белгород, 2003. — 265 с.
45. **Гонтаренко, Л. О.** Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово–диспетчерської служби екстреного виклику МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец.

19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Л. О. Гонтаренко. — Харків, 2008. — 22 с.

46. **Горноста́й, П. П.** Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / П. П. Горноста́й. — К., 1988. — 17 с.

47. **Грищенко, Д. С.** Комплексна діагностика психофізичної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до дій в екстремальних умовах / Д. С. Грищенко //Честь і закон. — 2004. — №1. — С.40–44

48. **Гуревич, К. М.** Профессиональная пригодность и основные особенности нервной системы / К. М. Гуревич, И. Кона. — М. : Наука, 1992. — 120 с.

49. **Давыдов, В. В.** Психология деятельности как основа формирования способности и готовности к практической деятельности / В. В. Давыдов. — М. : Наука, 1997. — 231 с.

50. **Деркач, А. А.** Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях / А. А. Деркач, С. Гремлинг, С. Ауэрбах, М. Левченко. — М. : Изд-во РАГС, 1998. — 223 с.

51. **Дикая, Л. Г.** Становление системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая; сост. и общая ред. Л. В. Куликова. — СПб : Изд-во Питер, 2000. — С. 144 – 250.

52. **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»).

53. **Дунин, Г. С.** Психологическая готовность сотрудников МВД России к деятельности в чрезвычайных ситуациях / Г. С. Дунин // Вестник Московского университета МВД России. — 2006. — № 1. — С.133–136.

54. **Дурай–Новикова, К. М.** Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : дис. ... канд. психол.

наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. М. Дурай–Новикова. — М., 1983. — 256 с.

55. **Дьяченко, М. И.** Психологические основы формирования готовности студентов у трудовой деятельности после окончания вуза : Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск : Изд-во БГУ, 1981. — 383 с.

56. **Дьяченко, М. И.** Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск : изд-во БГУ, 1976. — 175 с.

57. **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.

58. **Журавлев, А. Л.** Методика экспертной оценки личностных качеств руководителя производственного коллектива / А. Л. Журавлев // Социально–психологические методы практической работы в коллективе : диагностика и воздействие. — М. : АН СССР. Институт психологии, 1990. — 170с.

59. **Ємельянов, Ю. І.** Активні методи психологічної підготовки керівників трудових колективів / Ю. І. Ємельянов // Трудовой коллектив как объект и субъект управления. — Л. : ЛГУ, 1980. — С.113–118.

60. **Євсюков, О. П.** Психологічне прогнозування професійної надійності фахівців аварійно–рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / О. П. Євсюков. — Харків, 2007. — 21 с.

61. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ : наук.–практ. посібник. — Х. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. — 319 с.

62. Екстремальна психологія : [підручник] / [О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедєв та ін.]; за ред. О.В.Тімченка. — К. : ТОВ “Август трейд”, 2007. — 502 с.

63. **Забродин, Ю. М.** Основные направления исследований деятельности человека – оператора в особых и экстремальных условиях / Ю. М. Забродин, В. Г. Зазыкин. — М. : Наука, 1985. — С. 5–16.

64. Закон України „Про охорону праці” // Відомості Верховної Ради. — 2003. — № 2. — 12 с.

65. Закон України “Про правові засади цивільного захисту” в редакції від 24.06.2004 р. № 1859–IV. — 25 с.

66. Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру» в редакції від 24.09.2008 р., № 587–VI (587–17), ВВР, 2009 №9. — 21 с.

67. Закон України «Про цивільну оборону» в редакції від 11.05.2007 р., N 1014–V (1014–16), ВВР, 2007, N 33. —17 с.

68. Закон України «Про правовий режим надзвичайного стану» в редакції від 15.05.2003 р., N 743–IV (743–15), ВВР, 2003, N 29. — 26 с.

69. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» в редакції від 21.01.2010 р., N 1836–VI (1836–17), ВВР, 2010, N 12. — 20 с.

70. Закон України «По аварійно–рятувальні служби» в редакції від 29.06.2010 р., N 2367–VI (2367–17), ВВР, 2010, N 34, — 53 с.

71. Закон України «Про пожежну безпеку» в редакції від 29.06.2010 р., N 2367–VI (2367–17), ВВР, 2010, N 34. — 31 с.

72. Закон України «Про об’єкти підвищеної небезпеки» в редакції від 15.05.2003 р., N 762–IV (762–15), ВВР, 2003, N 30. — 18 с.

73. Закон України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку» в редакції від 29.06. 1995 р., N 252/95–ВР, ВВР, 1995, N 25. — 3 с.

74. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» в редакції від 29.06.2010 р., N 2367–VI (2367–17), ВВР, 2010, N 34. — 75 с.

75. Закон України «Про правовий режим території, що зазнала радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи» N 1566–VI (1566–17) від 25.06.2009, ВВР, 2009, N 51. – 23 с.

76. **Запорожцева, Г. Є.** Психологічний аналіз професійної діяльності дільничного інспектора міліції та визначальні умови її удосконалення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.06 «Юридична психологія» / Г. Є. Запорожцева. – К., 1999. – 20 с.

77. **Захматов, В. Д.** Формування спеціальної та психологічної готовності фахівців–вибухотехніків до виконання завдань у межах професійної експертної служби МВС України / В. Д. Захматов // Криміналістичний вісник. — 2004. — № 1. — Київ : «Чайка». — С.98–101.

78. **Зивзах, М. В.** К вопросу о разработке новых подходов в организации обучающе–тренировочного процесса профессионально–психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях (на примере работников специальных подразделений милиции МВД Украины) / М. В. Зивзах // Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології. — К. : Київ. ін–т внутр. справ, 2003. — С.205–210

79. **Зеер, Э. Ф.** Психология профессий / Э. Ф. Зеер. — М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.

80. **Зеленков, М.** Морально–психологическая подготовка войск в армиях зарубежных стран / М. Зеленков // Зарубежное военное обозрение. — 2000. – №11. — С.5–11

81. **Иванова, Е. М.** Психология профессиональной деятельности : [учеб. пособ.] / Е. М. Иванова. — М. : ЛЭР СЭ (Per Se), 2006. – 382с.

82. **Ильин, Е. П.** Методики изучения мотивации и мотивов / Е. П. Ильин.— СПб. : Питер, 2006. — С. 433 – 434.

83. **Ильин, Е. П.** Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2004. — С. 554–555. – (Серия «Мастера психологии»).

84. **Имедадзе, А. В.** Установка как системообразующий фактор деятельности / А. В. Имедадзе // Теория установки и актуальной проблемы психологии. — Тбилиси : Мецниереба, 1990. — С. 90–95.

85. Использование активных методов обучения в процессе формирования интеллектуальной готовности практических психологов : матеріали всеукр. наук. – практ. конф. [«Психолого–педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи»]. Тернопіль. ТДПУ, 2003. —С. 121–128.

86. **Кирьякова, Е. Н.** Проявление риска в деятельности специалистов опасных профессий : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / Е. Н. Кирьякова. — М., 2003. — 242 с.

87. **Климов, Е. А.** Введение в психологию труда / Е. А. Климов. — М. : Культура и спорт : ЮНИТИ, 1998. — 297 с.

88. **Ковальов, А. Г.** Психология личности / А. Г. Ковальов — М. : Просвещение, 1979. — 387 с.

89. **Козлов, Н. И.** Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : Изд–во АРД ЛТД, 1997.

90. **Кокурин, А.** Психологическое обеспечение экстремальной деятельности / А. Кокурин // Развитие личности. — 2004. — № 1. — Москва : Государственная некоммерческая организация Издательство «Прометей» МПГУ. — С.190–204.

91. **Кокун, О. М.** Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / О. М. Кокун. — К. : Міленіум, 2004. — 265 с.

92. **Колесніченко, О. С.** Психологічна готовність робітників МНС України до дій в екстремальних умовах / О. С. Колесніченко // Запобігти, врятувати, допомогти : матеріали XI науково–практичної конференції курсантів та студентів. — Харків : УЦЗУ, 2007. — С. 189–190.

93. **Колесніченко, О. С.** Психологічна готовність, як складова частина психологічної підготовки рятувальників МНС України до дій в

екстремальних ситуаціях / О. С. Колесніченко // Актуальні проблеми наглядно–профілактичної діяльності МНС України : матеріали науково–практичної конференції. — Харків УЦЗУ, 2008. — С. 171 – 172.

94. **Колесніченко, О. С.** Психологічна напруженість її особливості її прояву у працівників МНС України / О. С. Колесніченко // Соціально–психологічна забезпечення правоохоронної діяльності : матеріали науково–практичної конференції. — Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2009. — С. 230 – 234.

95. **Колесніченко, О. С.** Напруженість як стан під час діяльності в екстремальних умовах працівників МНС України / О. С. Колесніченко // Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах : матеріали IV Міжн. науково–практичної конференції / за заг. ред. О.В. Петренка. — К. : НАУ, 2009. — С. 49 – 52.

96. **Колесніченко, О. С.** Психологічні особливості поведінки людей в екстремальних умовах та дії працівників МНС по наданню допомоги психологічно постраждалим : збірник наукових праць / О. С. Колесніченко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. — Рівно : наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету, 2008. — Вип. 41. — С. 190 – 192.

97. **Колесніченко, О. С.** Роль установки у формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах / Л. А. Перелигіна, О. С. Колесніченко // Актуальні проблеми наглядно–профілактичної діяльності МНС України : матеріали науково–технічної конференції. — Харків : УЦЗУ, 2006. — С. 147 – 149.

98. **Колесніченко, О. С.** Стійкість працівників МНС України до екстремальних ситуацій як проблема психологічної готовності / О. С. Колесніченко // Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах : II Всеармійська науково – практична конференція. — Київ : Видавництво Національної академії оборони України, 2009. — С. 116 – 118.

99. **Колесніченко, О. С.** Методи та засоби підвищення рівня психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах / О. С. Колесніченко // Психологічна безпека особового складу силових структур та персоналу екстремальних професій : матеріали міжнародної науково–практичної конференції. — Харків : Академія внутрішніх військ МВС України, 2009. — С. 1807 – 181.

100. **Колесніченко, О. С.** Самооцінка психологічної готовності працівників МНС України до дій в екстремальних ситуаціях / О. С. Колесніченко // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип.3. — Харків : УЦЗУ, 2007.— С. 256–263.

101. **Колесніченко, О. С.** Модель психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних умовах / О. С. Колесніченко // Теоретико–методологічні проблеми психологічного супроводу професійної діяльності : міжнародна науково–практична конференція. — Одеса : Видавництво Південноукраїнський державно педагогічний університет ім., К.Д Ушинського, 2009. — Вип. 5. — С. 86–90.

102. **Колесніченко, О. С.** Психологічні чинники, що визначають ефективність оцінки і формування психологічної готовності працівників МНС України до дій в екстремальних ситуаціях / О. С. Колесніченко // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип.5. — Харків : УЦЗУ, 2008.— С. 79–85.

103. **Колесніченко, О. С.** Психологічні особливості мотивації до професійної діяльності працівників МНС України в структурі психологічної готовності / О. С. Колесніченко // Теорія та практика ліквідації надзвичайних ситуацій : матеріали міжнародної науково–практична конференція. — Черкаси : Академія пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля, 2009. — С. 306 – 308.

104. **Колесніченко, О. С.** Формування емоційного компоненту психологічної готовності до дій в екстремальних умовах у працівників МНС України/ О. С. Колесніченко // Проблеми екстремальної та кризової

психології : збірник наукових праць. Вип.6. — Харків : УЦЗУ, 2008. — С. 52–61.

105. **Колесніченко, О. С.** Психологічний аналіз процесу підготовки працівників МНС до діяльності в екстремальних ситуаціях / О. С. Колесніченко // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип.8. — Харків : УЦЗУ, 2010.— С. 371–378.

106. **Колесніченко, О. С.** Аналіз сформованості рівнів психологічної готовності працівників МНС України до дій в екстремальних ситуаціях / О. С. Колесніченко // Вісник Національної академії оборони України. Збірник наукових праць. —К. : НАОУ, 2010. — Вип.1 (14). — С. 101–106.

107. **Конева, Л. Н.** Самооценка как механизм саморегуляции профессиональной деятельности / Л. Н. Конева // Вести Ленингр. ун-та. (серия 6), 1999. Вып 4. № 27. — С. 23–25.

108. **Корнейчук, Ю.** Психологическая подготовка : Учебный предмет в системе боевой подготовки войск ГО / Ю. Корнейчук // Гражданская защита, 2002. — №6. — Москва. — С.30–32.

109. **Корольчук, М. С.** Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. — Київ : Ніка–Центр, 2006. – 580 с.

110. **Корольчук, М. С.** Психофізіологія діяльності : [підручник] / М. С. Корольчук. МОН. — К. : Ельга, Ніка–центр, 2003. – 400 с.

111. **Корольчук, М. С.** Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. [навчальний посібник] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. — К. : Ельга, Ніка–центр, 2006. – 576 с.

112. **Корольчук, М. С.** Теорія і практика професійного психологічного відбору : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. — К. : Ніка–Центр, 2006. – 536 с.

113. **Корнева, Л. Н.** Самооценка как механизм саморегуляции профессиональной деятельности / Л. Н. Корнева // Вести Ленингр. ун-та. (серия 6), 1989. — Вып 4., № 27. — С. 23–25.

114. **Костюк, Г. С.** Роль профессионального самоопределения в формировании личности / Г. С. Костюк // Профессиональная ориентация учащихся. — К. : Знания, 1998. — С. 17–26.

115. **Кремень, В. Г.** Психологія професійної діяльності офіцера : [підручник] / В. Г. Кремень, М. В. Костицький, С. Д. Максименко, О. Д. Сафін. — Хмельницький : вид-во АПВУ, 1999. — 464 с.

116. Краткий психологический словарь. — М.: Политиздат, 1982. — С. 212.

117. **Кретчак, О. М.** Формування професійної підготовленості працівників міліції : психологічний аспект / О. М. Кретчак // Вісник Національного університету внутрішніх справ. — 2004. — № 28. — С.417–421.

118. **Кузьмина, Н. В.** Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. — М.: Высшая школа, 1990. — 119 с.

119. **Кучеренко, С. М.** Определение психологической готовности личности к профессиональной деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія» / С. М. Кучеренко.— Харьков : УВД, 2000. — 172 с.

120. **Лебедев, В. И.** Экстремальная психология / В. И. Лебедев. — М. : ЮНИТИ, 2001. — 431 с.

121. **Лебедев, В. И.** Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. — М., Политиздат, 1989. — 228 с.

122. **Лебедева, Н. В.** О психологической готовности личности к деятельности / Н. В. Лебедева // Социально–психологические проблемы обучения и воспитания учащихся и студентов. Тверь, 1992. — С. 60–64.

123. **Лебедева, С. Ю.** Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

психол. наук : спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / С. Ю. Лебедева. — Харків, 2005. — 23 с.

124. **Левитов, Н. Д.** Психологическое состояние персеверации и ригидности / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии, 1971. №5. — С. 133–141.

125. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1975. — С. 67.

126. **Леонтьев, Д. А.** Установка как механизм смысловой регуляции деятельности / Д. А. Леонтьев // Теория установки и актуальной проблемы психологии. — Тбилиси : Мецниереба, 1990. — С.158–168.

127. **Лефтеров, В. О.** Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія / В.О. Лефтеров. — Донецк: ДЮІ, 2007. — 242 с.

128. **Логачов, М. Г.** Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.06. «Юридична психологія» / М. Г. Логачов. — Х., 2001. — 16 с.

129. **Ложкін, Г. В.** Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов / Г.В. Ложкін. — К. : МОУ, 2003. — 218 с.

130. **Ломов, Б. Ф.** Научно–технический прогресс и средства умственного развития человека / Б. Ф. Ломов // Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. — М. : Педагогика, 1991. — С.129–156.

131. **Макаренко, О. А.** Методика формування готовності майбутніх інженерів–педагогів до виховної діяльності у закладах профтехосвіти : [метод. реком.] / О. А. Макаренко.— Харьков : ЧП Маракин И.В., 2005. — 72 с.

132. **Макаревич, О. П.** Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : [монографія] / О. П. Макаревич. — К. : НАОУ, 2001. — 183 с.

133. **Макєєв, О. О.** Професійно–психологічний тренінг як вид професійної підготовки / О. О. Макєєв // Теорія та досвід застосування

тренінгових технологій у практичній психології . — К. :Київ. ін-т внутр. справ, 2003. — С. 218–223

134. **Максименко, С. Д.** Комплекс активних методів та форм психологічної підготовки підприємців до підвищення ефективності підприємницької діяльності / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, О. А. Філь // Актуальні проблеми психології. Том. I. : Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія : Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. — К. : Міленіум, 2005. — Ч.14.— С. 3–9.

135. **Макшанов, С. И.** Принцип психологического тренинга / С. И. Макшанов // Журнал практического психолога. — М. : Педагогика, 1999. — №3. — С.13–38.

136. **Макшанов, С. И.** Психология тренинга : Теория. Методология. Практика : [монографія] / С. И. Макшанов. — СПб. : Образование, 1997. — С. 103–108.

137. **Матохнюк, Л. О.** Дослідження процесу формування психологічної готовності курсантів–прикордонників інженерних груп до професійної діяльності в ВВНЗ / Л. О. Матохнюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. Випуск 10 (34) — К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. — С. 222–229.

138. **Мачуський, В. В.** Структурні компоненти та критерії оцінки готовності старшокласників до професійного самовизначення у сфері технічної діяльності / В. В. Мачуський // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка, 2001. — № 3. — С.10–14.

139. **Медведєв, В. С.** Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ : (теоретичні та прикладні аспекти) / В. С. Медведєв. — Київ : НАВС України, 1996. – 192 с.

140. **Мельник, С.** Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України / [С. Мельник, Ю. Юров, В. Гонтар та ін.]. — Київ : МЧС, 2004. — 97 с.

141. **Месников, В. И.** Повышение эффективности процесса морально–психологической подготовки молодых воинов внутренних войск к служебно–боевой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / В. И. Месников. — СПб., 1996. — 17 с.

142. **Миронець, С. М.** Актуальні проблеми психологічного забезпечення аварійно–рятувальних підрозділів МНС України / С. М. Миронець //Надзвичайна ситуація, 2003. — №1. — С.38–40.

143. Миронець, С. М. Негативні психічні стани та реакції у працівників аварійно–рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / С. М. Миронець. — Харків, 2007. — 21 с.

144. **Мозговий, В. І.** Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. І. Мозговий. — Харків, 2006. — 24 с.

145. **Мойсеєнко, А. О.** Готовність населення України до діяльності в інформаційному суспільстві / А. О. Мойсеєнко. — К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2005. — С. 42-48.

146. **Молотай, В. А.** Структура й особливості психологічної готовності військовослужбовців до службово–бойової діяльності / В. А. Молотай // Проблеми загальної та пед.. психології. зб. наук. праць Інституту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Т.VII, вип. 5. — К. : Знання, 2005. — С. 247–255.

147. **Моляко, В. А.** Психологическая готовность к труду на современном производстве / В. А. Моляко // Трудовая подготовка учащихся в межшкольных комбинатах : Психологический аспект. — К. : Рад. Школа, 1988. — С. 7–13.

148. **Моляко, В. О.** Психологічна готовність до творчої праці / В. О. Молоко. — К. : Знання. 1989. — 48 с.

149. **Морган, У. П.** Ситуативная тревога и результативность деятельности / У. П. Морган, К. А. Элликсон // Вопросы психологии, 1999. — № 3. — С. 31 – 34.

150. **Мороз, Л. І.** Основи професійно–психологічного тренінгу : (У запитаннях та відповідях) : [навч. посіб.] / Л. І. Мороз. — К. : Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2004. — 130с.

151. **Мороз, Л. І.** Професійно–педагогічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС) : [монографія] / Л. І. Мороз. — К. : Надвірнянська друкарня, 2007. — 312 с.

152. **Моторина, С. В** Педагогические условия формирования иноязычной готовности студентов к профессиональной деятельности / С. В. Моторина, О. Томилова // V Всероссийская научно–практическая конференция “Кулагинские чтения” : материалы конференции. — Чита : ЧитГУ, 2005. Ч.IV. — С.137 – 142.

153. **Мохнач, А. В.** Компонентный анализ психического состояние человека в особых условиях деятельности / А. В. Мохнач, А. А. Ухтомський // Психологический журнал. — 1993. — Т. 12. — № 1. — С. 66–75.

154. **Муровицкий, А.** Психологическая подготовка спасателей / А. Муровицкий //Гражданская защита. — 2003. — №3. — М. — С.26–29.

155. **Надирашвили, Ш. А.** Основные положения общепсихологической теории установок и формирования личности / Ш. А. Надирашвили // Теория установки и актуальные проблемы психологии. — Тбилиси : «Мецниереба», 1990. — С.196–210.

156. **Наенко, Н. И.** Психическая напряженность / Н. И. Наенко. — М.,

1976. – 184 с.

157. Наказ МНС України від 14.01.2004 р. № 14 «Про удосконалення порядку вивчення та відбору кандидатів на службу на посади рядового і начальницького складу МНС України. — К. : МНС України, 2004. – 44 с. зареєстровано в Міністерстві юстиції України 14 квітня 2004 р. за № 479/9078)» (із змінами, внесеними згідно з Наказом МНС № 180 ([z0536-04](#)) від 23.04.2004).

158. Наказ МНС України від 23.02.2004 р. № 89 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб». — К. : МНС України, 2004. – 44 с.

159. Наказ МНС України від 23.11.2004 № 187 «Про затвердження Концепції психологічного забезпечення службової діяльності працівників апаратів та підрозділів Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій». — К. : МНС України, 2004. – 3с.

160. **Надирашвили, Ш. А.** Основные положения общепсихологической теории установок и формирования личности / Ш. А. Надирашвили // Теория установки и актуальные проблемы психологии. — Тбилиси : «Мецниереба», 1990. — С.196–210.

161. Національна доповідь про стан техногенної та природної безпеки в Україні у 2006 році. — Київ : Вид-во ДП «Агентства Чернобильінтерінформ», 2007. – 236 с.

162. **Немчин, Т. А.** Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. — Л. : ЛГУ, 1983.– 166 с.

163. **Нерсесян, Л. С.** Психологическая структура готовности оператора к экстремальной деятельности / Л. С. Нерсесян, В. Н. Пушкин // Вопросы психологи. – 1969. – №5.

164. **Никифоров, Г. С.** Надежность профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров. — СПб. : СПбУ, 1996.– 316с.

165. **Онщенко, 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 : спец. 19.00.06. «Юридична психологія» / Н. В. Оніщенко. — Харків, 2006. — 20 с.

166. Особливості формування психологічної готовності майбутніх фахівців з вищою освітою до використання комп'ютерної техніки : зб. наук. праць. — Хмельницький : вид-во Національної академії ДПСУ, 2005. — С.78 – 85.

167. Підготовка майбутніх офіцерів у вищому військовому вузі : стан та перспективи : зб. наук. праць за результатами міжн. наук.–практ. конф. [«Психолого–педагогічні проблеми на рубежі тисячоліть : саморозвиток особистості»]. — Хмельницький : Технологічний унів. Поділля, 2001. — С. 79–81.

168. Педагогіка і психологія : аспекти активізації творчості і готовності до професійної діяльності : навч. посіб. для техн. вузів / В. К. Марігодов, С. Є. Моторная. — Севастополь : вид-во Севастопольського НТУ, 2004, – 170 с.

169. **Перекопский, Г. И.** Повышение эффективности формирования психологической готовности курсантов вузов МВД России к служебно–боевой деятельности в экстремальных ситуациях : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец. 19.00.06 / Г. И Перекопский. — СПб., 2000. – 17с.

170. **Петровская, Л. А.** Теоретические и методические проблемы социально–психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : Педагогика, 1982. — С. 25.

171. **Петровский А. В.** Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. — М., 1982. – 256 с.

172. **Приходько, Ю. О.** Соціально–психологічні чинники, які впливають на професійне становлення пожежників–рятувальників / Ю. О. Приходько // Наукові записки Харківського університету повітряних сил. Соціальна філософія, психологія. – 2007. — Вип. 3(29). — С. 178–184.

173. **Приходько, Ю. О.** Вплив умов діяльності на психіку пожежників–рятувальників з різним рівнем професіоналізації / Ю. О. Приходько // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія психологія. – 2007. — № 759, Вип. 37. — С. 200–203.

174. **Приходько, Ю. О.** Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних–рятувальників МНС України : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особових умовах» / Ю. О. Приходько — Харків : НУЦЗУ, 2008. – 24 с.

175. **Приходько, Ю. О.** Індивідуальна психологічна корекція негативних змін у психіці керівників МНС України після участі в ліквідації надзвичайної ситуації / Ю. О. Приходько, Л. А. Перелигіна // Проблеми екстремальної та кризової психології. — 2007. — Вип. 1. — С. 226–234.

176. **Приходько, Ю. О.** Критерії оцінки професійної успішності пожежних–рятувальників : II междунар. научно–практическая конф. «Ключевые аспекты научной деятельности». / Ю. О. Приходько. — Днепропетровск : «Наука и образование» — 2007. — Т. 9, «Психология и социология». — С. 37–39.

177. **Приходько, Ю. О.** Самооцінка психологічної готовності працівників оперативно–рятувальних підрозділів до дій в екстремальних умовах : всеукраїнська науково–теоретична конф. «Сучасні психолого–педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України» / Ю. О. Приходько. — Хмельницький, 2007. — С. 119–120.

178. **Приходько, Ю. О.** Специфика использования тренинговых технологий при подготовке сотрудников МЧС : III междунар. научно–практ. конф. «Психологические тренинговые технологии в правоохранительной деятельности :научно–методические и организационно–практические проблемы внедрения и использования, перспективы развития» / Ю. О. Приходько, Л. А. Перелигина, Н. Е. Афанасьева. — Донецк, 2007. — С. 42–45.

179. Професійна психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів органів внутрішніх справ : Навч.–метод. комплекс. — К. : Нац. акад. внутр. справ України, 2002. — 20 с.

180. **Половникова, Ж. Ю.** Формування психологічної готовності співробітників охорони до здійснення професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ж. Ю. Половникова. — К., 1999. — 16 с.

181. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. — СПб : Питер, 2007. — С. 117–200.

182. **Прангвишвили, А. С.** Установка и деятельность / А.С. Прангвишвили // Вопросы психологии, 1972. — №1 — С.78–86.

183. Проблемы профессиональной подготовки специалистов в вузах // Проблемы отбора в вузах / Под ред. Н.В. Кузьминой. — Л. : ЛГУ. —1970. — 215 с.

184. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / [под ред. Б.Ф.Ломова, Ю.М.Забродина]. — М. :Наука, 1985. — С. 9.

185. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г. С., Дмитриева М. А., Корнеева Л. Н. [под ред. Никифорова Г.С.]. — СПб : Изд–во Санкт–Петербургского университета, 1991. — 152 с.

186. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації : зб. наук. праць «Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно–технічної еліти» / За ред. Л. Л. Товажневського.— Х. : НТУ «ХП», 2003. — С.351–357.

187. Психологічні особливості готовності спеціальних психологів до професійного становлення : матеріали XI Всеукр. наук.–практ. конф. «Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість», (Київ, 25–27 квітня 2006 р.) / відп. Ред. І. І. Тимошенко. — К. : Вид–во Європ. ун–ту, 2006. — Т.3. — С. 11–13.

188. **Пуни, А. Ц.** Волевая подготовка в спорте / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
189. **Пуни, А. Ц.** Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1973. — 31 с.
190. **Пуни, А. Ц.** О состоянии психологической готовности спортсмена к соревнованиям / А. Ц. Пуни, В. Н. Пушкин // Теория и практика физической культуры. — 1967. — №4. — С. 27–30.
191. **Пуни, А. Ц.** Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 88 с.
192. **Равикович, С. И.** Развитие психологической готовности старших подростков к производительному труду : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. И. Равикович. — М. : Мысль, 1986. — 14 с.
193. **Райгородский, Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учебное пособие] / Д. Я. Райгородский. — Самара : Издательский Дом "БАХРАХ", 2006. — 672 с.
194. **Рекешева, Ф. М.** Условия развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов–психологов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. 19.00.13 «Общая психология» / Ф. М. Рекешева. — Астрахань, 2007. — 25 с.
195. **Романова, Е. С.** Психодиагностика : [учеб. пособ] / Е. С. Романова. — СПб. : Питер, 2006. — 400 с.
196. Розвиток професійної мотивації у працівників ОВС : матеріали II Всеукр. наук.–практ. конф. «Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології», (Київ, 20 жовтня 2005 р.) / За ред. Л. І. Мороз. — К. : КЮІ МВС, 2005. — С. 17–23.
197. **Рубинштейн, С. Л.** Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М. : Педагогика, 1989. — 325 с.
198. **Рыбников, В. Ю.** Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно–психических состояний

специалистов экстремального профиля / В. Ю. Рыбников. — СПб. : СПб. ун-т, 2000. — 205 с.

199. **Садковий, В. П.** Особливості прояву посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. П. Садковий. — Харків, 2005. — 19 с.

200. **Самонов, А. П.** Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях / А. П. Самонов. — Пермь : Звезда, 1999. — 600 с.

201. **Санжаева, Р. Д.** Психологическая готовность к деятельности и диспозиционное поведение личности / Р. Д. Санжаева. — Хабаровск, 2003. — 358 с.

202. **Сенкевич, Ю. А.** Психологическая подготовка операторов с целью повышения устойчивости их деятельности в эмоционально насыщенных ситуациях / Ю. А. Сенкевич // Космическая биология и авиакосмическая медицина. — М. : Наука, 1986. — С. 202 – 203.

203. **Синявский, В. В.** Психолого-педагогические вопросы профессиональной адаптации выпускников профтехучилищ: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. Наук : спец. 19.00.07 “Возрастная и педагогическая психология” / В. В. Синявский. — М., 1975. — 16 с.

204. **Сластенин, В. А.** Профессиональная готовности учителя к воспитательной работе : содержание, структура, функции / В. А. Сластенин // Профессиональная подготовка учителя в системе высшего образования. — М. : Педагогика, 1982. — С.14–28.

205. **Смирнов, А. А.** О психологической подготовке к труду / А. А. Смирнов // Избранные психологические труды. — М. : Педагогика, 1987. — Т.1. — 229 с.

206. Современный психологический словарь / [под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко]. — М : АСТ ; СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2007. — 490 с.

207. **Согалаев, В. В.** Педагогические условия формирования готовности курсантов ВУЗа к воспитательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01 «Общая психология» / В. В. Согалаев. — Челябинск, 1997. — 180 с.

208. **Сорокоумова, Г. В.** Мотивационный компонент психологической готовности к выбору профессии в раннем юношеском возрасте (на примере профессии учителя иностранного языка) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. В. Сорокоумова. — М. — 1990. — 19 с.

209. **Столяренко, А. М.** Психологические факторы обеспечения высокой боевой готовности подразделений, частей (кораблей) / А. М. Столяренко. М. : ВПА, 1970. — 76 с.

210. **Столяренко, А. М.** Экстремальная психопедагогика : [учебное пособие для ВУЗов] / А. М. Столяренко. — М. : ЮНИТИ–ДАНА, 2002. — С. 288–293.

211. **Суворова, В. В.** Некоторые проблемы прогноза деятельности человека в экстремальных условиях / В. В. Суворова // Вопросы психологии. — 1973. — № 4. — С. 23.

212. **Съедин, С. И.** Психологические последствия воздействий боевой обстановки : Учебное пособие / С. И. Съедин, Р. А. Абурахманов. — М., 1992. — С 82– 86.

213. **Сылкин, Н. Н.** Формирование психологической подготовленности у сотрудников МВД к служебной деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 19.00.09. «Психология деятельности в экстремальных условиях» / Н. Н. Сылкин. — СПб., 1996. — 17 с.

214. **Тимченко, А. В.** Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А. В. Тимченко. — Харьков : НУВС, 1997. — 184 с.

215. **Тимченко, А. В.** Проблема психологической готовности военного специалиста к экстремному действию в состоянии эмоционального стресса : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 «Юридическая психология» / А. В. Тимченко. — Харьков, 1995. — 24 с.

216. **Тимченко, О. В.** Концептуальні положення професійно–психологічної підготовки персоналу ОВС до дій в екстремальних ситуаціях оперативно–службової діяльності / О. В. Тимченко // Право і безпека. — 2005. — № 1. — Харків : Нац. ун–т внутр. справ, 2002. — С.7–10.

217. **Тимченко, О. В.** Застосування прийомів моделювання психологічних чинників ризиконебезпечних ситуацій оперативно–службової діяльності у ході професійно–психологічної підготовки персоналу ОВС / О. В. Тимченко // Право і безпека. — 2005. — № 3. — С. 7–9.

218. **Томчук, М. І.** Психодіагностика готовності учнів до військової служби : Проблеми, методи, методики / М.І. Томчук. — Вінниця, 1992. — 50 с.

219. **Трофімов, Ю. Л.** Інженерна психологія : [підручник] / Ю. Л. Трофімов. — К. : Либідь, 2002. — 264 с.

220. **Трушелев, С. А.** О некоторых корреляциях качества жизни и военно–профессиональной деятельности лиц разных групп здоровья / С. А. Трушелев // Военно–медицинский журнал. — 2002. — Т. 323, № 2. — С. 59 – 60.

221. **Узнадзе, Д. Н.** Об актуальных задачах и теоретических основах психологии профессии / Д. Н. Узнадзе. — Тифлис, 1963. — 44 с.

222. **Узнадзе, Д. Н.** Общее учение об установке / Д. Н. Узнадзе // Хрестоматия по психологии. — М. : Просвещение, 1987. — 446 с.

223. **Федик, О. П.** Психологічна готовність студентів до майбутньої професії як фактор ефективної спортивно–педагогічної діяльності / О. П. Федик, О.В. Юдина. // зб. наукових праць : філософія, соціологія,

психологія. — Івано–Франківськ : Вид–во “Плай” Прикарпатського університету, 1996. — Ч.1. — С.63–68.

224. **Хекхаузен, Х.** Мотивация и деятельность : Пер. с нем. / Х. Хекхаузен Х. – М. : Наука, 1986.

225. **Хміляр, О. Ф.** Психологічні особливості розвитку професійно–важливих фізичних якостей особистості офіцера : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія» / О. Ф. Хміляр. — К., 2004. — 18 с.

226. **Хромова, М. В.** Проблема формирования компонентов готовности к профессиональной деятельности в системе дистанционного обучения / М. В. Хромова. — Тамбов, 2003. — С.15–18.

227. **Черкашин, А. І.** Психологічні аспекти підготовки працівників МВС та МНС України до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій / А. І. Черкашин //Нормативно–правове забезпечення проходження служби в органах внутрішніх справ України. — Х. : Вид–во Нац. ун–ту внутр. справ, 2004. — С.109–112.

228. **Черепанова, Е. М.** Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е. М. Черепанова — М., 1995. — 187 с.

229. **Чорний, С. М.** Проблеми організації психологічної підготовки аварійно–рятувальних підрозділів України / С. М. Чорний //Право і безпека. — 2005. — № 1. — С. 196–199.

230. **Чернов, В.** Психологическая подготовка как один из аспектов общей и специальной физической подготовки работников / В. Чернов //Оптимизация процесса профессиональной подготовки и непрерывного совершенствования кадров органов внутренних дел. — С.168–170.

231. **Шадриков, В. Д.** Психология деятельности и способностей человека / В. Д. Шадриков. — М. : Издательская корпорация "Логос", 1996. 318 с.

232. **Шапарнев, В. А.** Особенности логического мышления человека при выполнении операторской деятельности в экстремальных условиях /

В. А. Шапарнев, И. А. Колосов, К. К. Иоселиани // Проблемы авиационной и космической медицины и биологии. — М., 1975. — С. 209 – 221.

233. **Шапкин, С. А.** Деятельность в особых условиях : компонентный анализ структуры и стратегий адаптации / С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17, № 1. — С. 19 – 35.

234. **Шипилова, Е. В.** Формирование психологической готовности студентов–психологов к профессиональной деятельности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Возрастная и педагогическая психология» / Е.В. Шипилова. — М, 2007. – 16 с.

235. **Шпак, Р. А.** Психофізіологічне забезпечення надійності професійної діяльності військових радіотелеграфістів. автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія» / Р.А. Шпак. — К., 2004. – 20 с.

236. **Шпак, В. М.** Математичні методи в психології : Базовий курс / В. М. Шпак. — Луцьк, 2006. – 34 с.

237. **Шопіна, І. М.** Проблеми професійної психологічної підготовки слідчих ОВС України / І. М. Шопіна // Право і безпека. — Т.1. 2002. — №4. — С.203–206

238. **Шошин, П. Б.** Метод экспертных оценок / П. Б. Шошин. — М. : МГУ, 1987.

239. **Щотка, О. П.** Теоретичні засади дослідження психологічної готовності особистості до професійно–управлінського самовизначення / О. П. Щотка // Актуальні проблеми психології : Т.1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. — Київ : Ін–т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. — Ч.2.— С.234–243.

240. **Хрущ-Ріпська, О.В.** Проблема готовності до професійної праці в контексті музичного виховання / О.В. Хрущ-Ріпська // Практична психологія і соціальна робота. – 1998. – № 9. – С. 47.

241. **Якобсон, П. М.** Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон. — М. : Просвещение, 1989. – 267с.

242. **Allport, G. W.** Becoming. Basic Considerations for a Psychology of

Personality / Allport G. W. — New Haven, 1999. — P.49–54.

243. **Beckman, J.** Metaprocesses and the regulation of behavior. Motivation, intention and volition / ed by F. Halisch, J. Kuhl. — Berlin, 1987. — 385 p.

244. **Briner, R.** The neglect and importance of emotion at work / R. Briner // European Journal of Work and Organizational Psychology. — 1999. — Vol. 8, № 4. — P. 323 – 346.

245. **Costa, P. T.** Professional Manual / P. T. Costa, R. R. McCrae // Psychological Assessment Resources. — Inc. Florida, 1992. — 23 p.

246. **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.

247. **Eriksen, C. W.** Some personality correlates of stimulus generalisation under stress / C. W. Eriksen // Journal of Abnormal and Social Psychology. — V. 49, 1954.

248. **Hettema, P. J.** Personality and adaptation / Hettema P. J. — Amsterdam, etc. : North-Holland, 1979. — 228 p.

249. **Holloway, W.** Work psychology and organizational behaviour / W. Holloway. — London : Sage, 1991. — 283 p.

250. **Jimenez, P.** Specific influences of job satisfaction and work characteristics on the intention to quit / Results of different studies / P. Jimenez // Psychological bulletin. — 2002. — Vol. 44, № 4. — P. 596 – 663.

251. **Kanfer, F. H.** Model of self-regulation / F. H. Kanfer, S. Hagerman // Motivation, intention and volition / Ed. by F. Halisch J. Kuhl. — Berlin, 1987. — 393 p.

252. **Kelly, G.** The psychology of personal constructs / Kelly G. — NY. — 1955. — 246 p.

253. **Kuhl, J.** Volitional-mediators of cognition –behavior consistency : Self-regulatory process and action versus state orientation // Action Control, Ed by J. Kuhl, G. Beckmann. — Berlin; N.Y., 1985. — P.356–359.

254. **Lazarus, R. S.** Progress on a cognitive motivational–relational theory of emotion / R. S. Lazarus // *Amer. Psychol.* — 1991. — Vol. 46. — P. 819–837.

255. **Newman, J. P.** Diverse pathways to deficient self–regulation; psychopathology in children. Special issue. Disinhibition disorders in childhood / J. P. Newman, J. F. Wallace // *Clinical Psychology Review.* — 1993. — Vol. 13 (8). — P. 699–720.

256. **Ramond, G.** Anxiety and task determinants of varial performance. *Zour. of exper. Psychology* / G. Ramond. — V. 46, 1953.

257. *Personality and environment : Assessment of Human adaptation* / Ed. By P. J. Hettema. — N.Y. : Wiley, 1989. — 279 p.

258. **Prikhodko, Y. A.** The personality properties which are necessary for successful activiy of fire end rescue officers : II Междунар. научно–практическая конференция [Современные научные достижения – 2007]. — Днепропетровск : „Наука и образование”. — 2007. — Т.8, „Психология и социология”. — С. 83–86.

259. **Ross, K.** *Handbook of Counseling for Stress at Work* / K. Ross, E. A. Altmaier. — London : Sage Publications, 1999. — 108 p.

260. Schunk, D. H. (Purdue U, West Lafayette, IN) *Self–regulation of learning and performance : Issues and educational applications* / D. H. Schunk. B. J. Zimmerman // Lawrence Erlbaum Associates, Inc : Hillsdale. — NJ, 1994. — 329 p.

261. **Willians, R. G.** (U. Tennessee Knoxville) Relationship of self–management to personality types and indices / R. G. Willians, J. S. Verble, D. Price // *Journal of Personality Assessment.* — 1995 (Jun). — P. 494 – 506.

262. **Wise, M. G.** Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe / M. G. Wise // *Drug Ter.* — 1983. — March. — P. 62–68.

263. **Zumm, P. J.** *Psychodiagnostic of human personality* / P. J. Zumm. — Baltimore : Williams and Wilkin, 1993. — 497 p.