

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	6
1.1.Поняття стресостійкості як якості особистості	6
1.2.Психологічні особливості екстремальних умов діяльності.....	10
1.3.Психологічна характеристика посттравматичних стресових розладів ...	16
Висновок до розділу I	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИРАЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА-РЯТУВАЛЬНИКА ДСНС	22
2.1.Характеристика вибірки досліджуваних та етапів експериментального дослідження	22
2.2.Характеристика основних методик дослідження	23
2.3.Аналіз отриманих результатів	26
Висновок до розділу II	35
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА-РЯТУВАЛЬНИКА ДСНС	38
3.1.Психокорекційна програма формування стресостійкості рятувальника ДСНС.....	38
Висновок до розділу III.....	44
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	45
4.1.Людський фактор у проблемі безпеки у надзвичайних ситуаціях	45
4.2.Процес горіння та причини виникнення пожеж	49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне людство живе у час бурхливого розвитку різних галузей науки, постійно нових відкриттів, технічних, політичних та економічних змін. Це вимагає постійної адаптації до таких мінливих умов та у свою чергу викликає стресові ситуації практично щодня. Особливо це стосується співробітників ДСНС, а точніше їх службової діяльності. З точки зору психології діяльність саме рятувальників включає в себе і навчання (власне професійну підготовку), і працю (виконання різних видів господарських робіт), спорту, а також виконання саме в екстремальних ситуаціях професійних дій з порятунку людей, ліквідації різного роду аварій та їх наслідків. Характерною особливістю такої діяльності співробітника ДСНС є глибина емоційних переживань пов'язана з загибеллю людей з якою рятувальники регулярно стикаються. Постійні образи руйнувань, людських жертв та реальна загроза життю спричиняють негативний вплив на психіку рятувальників, стресостійкість котрих безпосередньо впливає як на якість, так і на терміни проведення рятувальних робіт. Тому в діяльності ДСНС України, на даному етапі, першочерговим є завдання збереження як фізичного, так і психічного здоров'я рятувальників, зокрема під час і після виконання службових обов'язків у надзвичайній ситуації. Через постійний негативний вплив стресорів на особистість рятувальника відбувається виснаження захисних функцій організму і це спричиняє розлади психогенного характеру, які виявляються у нервово-психічних та нервово-соматичних захворюваннях. Виникнення страху, розгубленості під час надзвичайної ситуації веде за собою важкі і непоправні наслідки. Тому, саме стресогенний характер діяльності рятувальників зумовлює дослідження стресостійкості, як особистісної риси професійності співробітників ДСНС.

Сучасні підходи вивчення специфіки стресостійкості персоналу ДСНС України не розкривають соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення професійної деформації у рятувальників ДСНС, та вимагають

розробку значно ефективнішої системи засобів профілактики.

Тому останнім часом у психологічній науці значно зростає цікавість до дослідження проблеми стресостійкості. Багато науковців вивчали феномен стресостійкості розрізнено в різних формах його прояву, однак вимоги сучасності потребують комплексного його вивчення. Так, А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко вивчають стресостійкість як інтегративну властивість особистості яка має свою складність; Л. Картенсен, В.І. Мозговий, О.Н. Полякова здійснювали опис вікових особливостей становлення стресостійкості; Н.М. Бамбурак обґрунтовує, значення активізації внутрішнього потенціалу та механізми реалізації здатності особистості до саморегуляції стресу, і як результат конструктивне подолання складних життєвих ситуацій; Є.В. Кузнєцова, Н.В. Родіна, Т.А. Ткачук зазначають, що копінг це сукупність поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій особистості, які націлені на досягнення адаптованості до ситуацій, що викликають стрес. Останнім часом переважна більшість досліджень в психології, зокрема, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.І. Розов фокусується на дослідженні саме психологічних чинників формування стресостійкості в професіоналів професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними умовами. А також Н.Є. Водоп'янова, О.А. Реан встановили специфіку формування стресостійкості в професіях які вимагають безпосереднього контакту з іншими.

Сьогодні дуже гостро стоїть вивчення питання стресостійкості професіоналів, діяльність яких пов'язана з особливими небезпечними умовами для життя. Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв в основу стресостійкості вкладають саморегуляцію людини; Д. Роттер стверджує, що на вибір копінг стратегії має вплив локус контролю; Л.Собчик вважає, що на стресостійкість впливає тип ВНД; Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський – як психічні, так і соматичні захворювання; Е.А. Мілерян ототожнює з стресостійкістю емоційну стійкість, здатність до саморегуляції емоцій; Н.Н. Данилова під стресостійкістю розуміє можливість витримувати складні навантаження з успішним вирішенням завдань в надзвичайних ситуаціях;

В.Л. Маріщук стверджує про можливість подолання стану сильного емоційного збудження, інтегративну властивість особистості, яка поєднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психічної діяльності особистості, які дають найкращі можливості в складній екстремальній обстановці досягнути цілей діяльності.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних факторів формування стресостійкості професіонала-рятувальника ДСНС та визначення методів профілактики зниження її рівня.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз психологічних підходів щодо дослідження проблеми стресостійкості.

2. Зробити підбір вибірки досліджуваних та експериментально виділити психологічні фактори формування стресостійкості професіонала-рятувальника ДСНС.

3. Встановити взаємозв'язок стресостійкості та толерантності до невизначеності професіонала-рятувальника ДСНС.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості професіонала-рятувальника ДСНС.

Об'єктом дослідження є стресостійкість професіонала-рятувальника державної служби надзвичайних ситуацій.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування стресостійкості професіонала-рятувальника державної служби надзвичайних ситуацій.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між стресостійкістю та рівнем толерантності до невизначеності у професіонала-рятувальника ДСНС.

Методи дослідження:

- теоретичні: застосовували аналіз отриманої інформації, синтез отриманої інформації, систематизацію отриманої інформації, узагальнення отриманих результатів, порівняння та класифікацію.

- емпіричні: тестування, анкетування, бесіду, математико-статистичного

опрацювання даних.

Експериментальна база дослідження: в дослідженні взяли участь 27 рятувальників Аварійно-рятувального загону спеціального призначення головного управління державної служби України з надзвичайних ситуацій у Тернопільській області.

Теоретична і практична значимість роботи: в даній кваліфікаційній роботі проаналізовано різні підходи до вивчення поняття стресостійкості, виділено складові структури стресостійкості рятувальників ДСНС, та експериментально доведено, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю та рівнем толерантності до невизначеності у професіонала-рятувальника ДСНС.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму формування стресостійкості у рятувальників ДСНС.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань та 4 додатків. Робота викладена на 63 сторінках друкованого тексту, вміщує 4 таблиці та 10 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття стресостійкості як якості особистості

Ключовим у психології є поняття особистості та її наукового дослідження. Дія соціальних чинників таких, приміром, як фахова діяльність не завжди схвально діють на ріст особистості. Це, спершу, залежить від специфіки самої психіки індивіда, тобто її якостей нервової діяльності. А також вирішальну роль, у цьому епізоді, відіграє спадковість. Не останнє місце посідає і характер індивіда, і його тілесне здоров'я. Спрямування особистості, мотивування, її особистісна зрілість – це все складає загальну картину фахівця. В нашій історії цей професіонал – рятувальник ДСНС.

Фахова діяльність в ДСНС напряду зв'язана з екстремальними ситуаціями. Який вплив ці екстремальні ситуації будуть мати на особистість – залежить від якості стресостійкості. Багато науковців стресостійкість особистості на рівні соціально-психологічному аналізують як: збереження здібності до соціального пристосування; збереження важливих міжособистісних зв'язків; також забезпечення вдалої самореалізації, здобутку життєвих цілей; не втрату працездатності; головне збереження здоров'я [14]. Втримання чи підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають людині в здоланні негативних наслідків екстремальних ситуацій.

Щербатих Ю.В. [30] з отриманих результатів дослідження до факторів, які здійснюють вплив на стресостійкість людини, відносить такі: вродженні особливості організму, набутий в ранньому дитинстві досвід, особистісні якості, чинники соціального оточення та когнітивні чинники.

Згідно з психогенетичними вивченнями, реакції людей на якісь чинники середовища десь на 30-40% визначаються спадковістю, отриманою від батьків,

та десь на 60-70% залежать від виховання, життєвого досвіду, тренувань, здобутих навичок, вироблених набутих рефлексів тощо. Тому, одні особистості постійно мають більшу схильність до переживання стресу, інші ж проявляють до нього стійкість.

Варто зазначити, що кожна людина має власний індивідуальний план стресової поведінки. Це питання ще розкривав Ерік Берн у своїх працях, і людське життя стверджує його припущення [10]. Цей план засвоюється в дитячому віці, коли батьки, переживають власні стреси, сперечаються перед дітьми, виявляють негативні емоції, висловлюють образи на адрес партнера в присутності дітей, і цим мимоволі втягують їх у власні проблеми. Попри все дитина схоплює собі приклад батьків, а далі не усвідомлено повторює його у власному дорослому житті. Такий освоєний в дитячому віці стресовий план «запускається» майже автоматично. Тут вдосталь незначного погіршення буденного ритму життя, і зразу вмикається механізм пуску стресу. Причому тут наслідки від здійснення стресорного плану можуть мати набагато складніші ефекти, аніж фактори, що їх спричинили.

Науковці В.А. Аббакова та М. Перре вважають, що стресостійкість індивіда, залежна від безлічі чинників, а саме: самої добротності стресорів, якостей особистості, знань як подолати перенавантаження, а також соціальних факторів [1].

Ананьєв Б.Г. зауважує, стрес-толерантність людини та витривалість щодо фрустраторів має залежність від психологічної допомоги, моральної опори, співучасті, емпатії інших людей, єдності групи. Дезінтеграція соціальних зв'язків викликає ліквідацію інтраіндивідуальної структури людини, появу термінових внутрішніх криз, які саме дезорганізують поведінку [5].

Важливу роль, у стресостійкості відіграє – соціальна допомога. Видом соціальної підтримки виступає соціально-психологічна допомога: інформаційна, емоційна, інструментальна чи функціональна. Соціальна і соціально-психологічна допомога виступає певним буфером між стресом та негативними наслідками його, зменшує патогенну дію стресу, що

безпосередньо впливає на здоров'я. Отож, соціальна допомога – важливе джерело збереження психологічної врівноваженості індивіда в стресових обставинах. Більшість науковців стверджують, що позитивне суспільне оточення (і друзі, і сім'я, і колеги) теж може бути визначальним фактором збереження стресостійкості індивіда. Тому суспільне оточення може аналізуватися соціально-психологічним джерелом подолання стресу.

Наступним джерелом стресостійкості виступає психологічна компетентність особистості, рівень її психологічної освіченості та психологічної культури. Водночас з суспільним досвідом вона встановлює конкретні типи адаптивних процесів в екстримальних ситуаціях. На сьогодні до найбільш досліджених на даний момент особистісних ресурсів відносять наступні:

- активне мотивування боротьби, ставлення до потрясінь як можливості здобуття власного досвіду та можливості особистісного росту;
- сила Я-концепції, гідність, самооцінка, особиста значимість, «самодостатність»;
- активна життєвська позиція: чим завзятіше ставлення до життя, тим вища психологічна стійкість у стресових обставинах;
- позитив та раціональне мислення;
- емоційно-вольові властивості;
- фізичні ресурси (мається на увазі стан тілесного здоров'я та ставлення як до цінності до нього).

Виділяють інформаційні та інструментальні ресурси до яких належать:

- змога взяти ситуацію під контроль (ступінь її впливу на особистість оцінюється відповідно);
- застосування методів чи прийомів досягнення бажаного результату (здібності, майстерність, успішність);
- здібність до адаптації, техніки взаємодії для зміни себе та навколишньої дійсності, активність інформаційна та діяльнісна для зміни становища взаємодії людини та стрес-обстановки;

– матеріальні джерела: високий ступінь матеріальних доходів і фізичних умов (що дає змогу відновляти первинні фізіологічні вимоги), безпека життєдіяльності. Стабільна оплата праці тощо) [14].

Е. Фромм виокремив три психологічні джерела, які допомагають особистості в здоланні скрутних життєвих ситуацій:

– Надія – як психологічна категорія, однозначно сприяє життю та особистісному росту. Це стан активного очікування та одночасно готовність зустрітися з чимсь невідомим;

– Раціональна віра – реальна переконаність, що є безліч дійсних можливостей однак необхідно вчасно виявляти ці можливості.

– Душевна сила – або мужність. Це можливість чинити опір потрясінням долі, перетворювати становище на «голий оптимізм» чи в ірраціональну віру [29].

Г. Сельє виокремив два різновиди адапційних джерел людського організму переживаючи стрес: поверхнева адапційна енергія та глибинна адапційна енергія. Поверхневі ресурси нашого організму активізуються при першій же вимозі, вони дуже легко поновлюються. Якщо здійснюється поновлення адапційних ресурсів, тоді організм не переходить у передхворобливий стан. Сама поверхнева адаптаційна енергія поновлюється за рахунок глибинної, яка мобілізується через адаптаційні реконструкції гомеостатичних механізмів нашого організму. Активація глибинної адаптаційної енергії здійснюється тоді, якщо особистість тривалий час перебуває в стресовій обстановці і поверхневі ресурси виснажені. В деяких особистостей ритм включення «глибинних» резервів буває безсилим для знешкодження дії стресора, тоді такі особистості вирішуються зниженою стресостійкістю. Коли відбувається виснаження глибинних ресурсів це викликає старіння та веде до смерті організму [24].

Отже, стресостійкість особистості досліджують на соціально-психологічному рівні як: збереження змоги до суспільної адаптації; збереження важливих міжособистісних зв'язків; сприяння успішній самореалізації,

звершення життєвих цілей; не втрата працездатності; та збереження здоров'я.

Збереження чи підвищення стресостійкості людини пов'язано з розшуком ресурсів, джерел які б допомагали їй в здоланні негативних ефектів стресових ситуацій. Під джерелами розуміють внутрішні та певні зовнішні зміни, які підвищують психологічну стійкість особистості в стресогенних обставинах.

Особливу категорію джерел стресостійкості репрезентують характер та прийоми здолання стрес-ситуацій, стратегії та шаблони поведінки, що дозволяють протистояти стресу. Характер поведінки, яка може здолати стресові чинники, в значній мірі залежить від самої життєвої позиції, від активності особистості, а також від потреби у самореалізації власних потенціалів і власних здібностей.

Стресостійкість розкриває стан фізичного безсилля, емоційної знемоги і психічного виснаження, який виникає через тривалу включеність в емоційно-напружені складні і в водночас значимі ситуації.

1.2. Психологічні особливості екстремальних умов діяльності

В психологічній науці виділяють декілька підходів щодо розуміння екстремальних умов діяльності. Розглянемо їх детальніше.

А.І. Мартинов у своїх працях розкриває екстремальні умови діяльності такими, при яких на особистість діють різні шкідливі та небезпечні чинники, які здатні породити стійку і раптову втрату здоров'я, травмувати людину, спровокувати розлади, та при несприятливих обставинах викликають патологічні зміни в організмі [19]. У праці І.О. Котенєва, окрім безпеки для життєдіяльності та здоров'я людини зі сторони екстремальних умов, підкреслюється великий ризик прояву дистресу та виникнення різного характеру нервово-психічних розладів, котрі називають синдромом посттравматичних стресових розладів.

Схожу думку сформулював Ю.А. Александровський, який підтвердив,

спроможність екстремальних умов викликати певні порушення в психічній діяльності особистості [6].

Згідно В.Л. Маріщука [18], екстремальність розкривають за такими признаками: багатоманітні емоціогенні впливи, що безпосередньо пов'язані з людською небезпекою, появою новизни, відповідальністю; небезпека масового ураження, так званого стихійного лиха; діяльність в ночі, при сенсорній депривації, а також безлічі суперечливої інформації; зростання стану паніки особливо в ситуації війни; надлишкова психічна напруга через відповідальну розумову, психомоторну діяльність; зайве навантаження на мовленнєві функції найсильніше в умовах потужних емоцій; велике фізичне навантаження; надто сильна фізична напруженість і емоційна напруга підчасу прискорень, навантажень на вестибулярний апарат, різноманітних перепадах тиску тощо; умови тривалої гіпокінезії, режиму гіподинамії; вплив несприятливих погодних кліматичних умов; незручні впливи різноманітних радіочастот, різних шумів, частотної вібрації; присутність у повітрі шкідливих часток; наявність голоду та спраги тощо.

Взявши до уваги такі фактори як силу і час впливу чинників зовнішнього а також внутрішнього середовища науковець розрізняє оптимальні умови середовища, тоді параекстремальні, відтак екстремальні, ще пара термінальні та термінальні. Ця диференціація залежить від відмінностей в ступені та динаміці фізіологічних даних і психологічних ознак людини. Відтак, параекстремальні умови проявляються невеликою мобілізацією наших функціональних резервів, зазвичай на рівні власної економічної нейрорефлекторної регуляції і пов'язані з невеликим підняттям виділення мозковою часткою наднирників катехоламінів (а саме адреналіну та норадреналіну).

Коли маємо паратермінальні умови, тоді динаміка фізіологічних перемін і психологічних перемін пояснюється тим, що призупиняється перерозподіл функціональних запасів і розпочинається їх спад. Можливості організму виснажуються, починає розвиватися виражений чітко антропо-депресивний стан.

Коли ми не зупиняємо дію екстремальних факторів можуть виникати термінальні умови. За паратермінальних умов може розвинути патологія. Термінальні умови можуть вести до летального завершення [18].

Н.І. Наєнко у своїх працях екстремальність характеризує за трьома шаблонами її прояву: умови складні, умови параекстремальні та екстремальні [21].

Більшість авторів сходяться на думці, що екстремальні умови будь якої діяльності людини ті, які виставляють підвищенні або навіть надмірні вимоги щодо психічного потенціалу та фізичних можливостей особистості.

Екстремальні умови мають свою особливість, сама екстремальна ситуація може викликати у людини погіршення критичності мислення, координації рухів їх точності, зниження властивостей уваги, сприймання, пам'яті.

В різних людей різний тип реагування на екстремальну ситуацію.

В.І. Лебедев виділяє такі типи неадекватної психічної реакції в небезпечних умовах: ажіотаж і короткотривалий ступор. При ажіотажі людині притаманна тривожність, стурбованість, автоматизація рухів, сповільнена мисленева діяльність, порушення сприймання. Для ступора властиве заціпеніння але при збереженні власне інтелектуальної діяльності [17].

К.К. Платонов запропонував таку класифікацію власне емоційних реакцій на дію екстремальних ситуацій: – астенічна реакція остраху, що виявляється в заціпенінні, дрижанні, неадекватних діях; паніці; тривозі, бентежне очікування; – стенічне збудження, яке пов'язане з свідомою активною діяльністю у небезпеці [22].

У праці Є.М. Мілеряна пропонуються такі різновиди поведінки під час екстремальних умов:

✓ Напружена – виявляється в загальмованості, загальній сповільненості, надмірній імпульсивності та напруженості у ході виконання дій.

✓ Ляклива – полягає у свідомому ухилянні людиною від виконання власних обов'язків, деколи спостерігається бездіяльність і відстороненість

щодо розуміння справи.

✓ Агресивно-безконтрольна – це дуже небезпечна і блискуча форма вияву емоційної нестійкості у людини, яка виявляється безконтрольною, агресивною і алогічною діяльністю.

✓ Прогресивна – навпаки по відношенню до інших форм виявляється вагомим покращенням показників діяльності.

Деструктивні різновиди поведінки в екстремальних ситуаціях окреслив Т. Томашевський:

✓ гіпермобілізація – полягає в активізації фізіологічних функцій, емоційному піднесенні, знервованості, напрузі, погіршені точності рухів особистості, що неодноразово викликає небезпечні ситуації;

✓ втрата орієнтації – тут відбувається порушення у процесі сприймання та опрацювання інформації, викривляються процеси контролю та процес оцінки причин неуспіхів, відбувається втрата упевненості в собі;

✓ відбуваються зміни співвідношення між головними та другорядними вчинками, зосередження уваги на неважливих питаннях через погіршення уваги до головних питань;

✓ розпадається структура операцій, порушується послідовність – дезорганізується внутрішня система і втрачається взаємозв'язків між частковими елементами операцій. Це все призводить до втрати загального взаємозв'язку усіх операцій;

✓ відбувається загострення захисних дій – людина відволікається від роботи, зосереджує увагу на собі, жага приховати свої невдачі; незгода, апатія, прохолодність, прагнення відсторонитись від важкої ситуації [27].

Екстремальні умови негативно відбиваються на стані психічного здоров'я відбувається ураження не тільки-но характерними екологічними чинниками (фізичними, хімічними, біологічними, соціальними), але й супровідними психогеннотравмуючими станами. До них відносимо:

- безпосередню загрозу життю чи здоров'ю;

- непрямий вплив аналогічної загрози внаслідок очікування її здійснення;

- сексуальне чи фізичне насилля;
- участь у воєнних діях;
- тероризм чи його очікування;
- ситуації депривації (її різновидів емоційної, рухової, соціальної, сенсорної тощо), причиною яких є зміна умов життя, може бути розлучанням з близькими, втрата роботи, не спроможність навчатись, зміна місця проживання, хронічні болі, втрата фізіологічних функцій.

Патогенність ситуацій які стають стресорами визначається: раптовим виникненням, інтенсивністю, достатньою тривалістю, цінністю для конкретної особистості. Також важливе значення мають конституційно-типологічні якості особистості (інфантильність особистості, акцентуованість характеру, психопатичність особистості), соматоневрологічні ускладнення та неадекватність самих механізмів психологічного захисту в конкретній ситуації [20].

Психогенні розлади завжди в таких ситуаційних стресорах виявляються психогенними реакціями та невротичними станами, а також невротичним та психопатичним розвитком та власне психогенними психозами, бути вони можуть:

1) гострими (а це різного роду афективно-шокові реакції, реакції ступору, може відбуватись психомоторне збудження, помутніння свідомості, істеричні напади), як відстрочені або хронічні реакції щодо стресу;

2) підгострими (тут зазвичай зменшується інтенсивність реакцій гострого періоду, однак у деякого вони переходять в реакції невротичного характеру (неспецифічно-маніакального, іпохондричного, астеничного, тривожно-фобічного, депресивного, істеричного) стани;

3) посттравматичними – вони виникають після закінчення дії стресора – тут відбувається складне емоційне та не менш складне розумове переосмислення ситуації що пережилася, посилюються гіркота втрати, різні страхи, які тематично пов'язані з цією пережитою екстремальною ситуацією, а також набридливі спогади минулого, які виходять на центральний план в житті

особистості, міняють спосіб його проживання та загалом соціальне функціонування, через що набувають медично-соціального значення.

Багато науковців асоціюють екстремальні умови з виникненням станів напруженості. З одного боку, нервово-психічна напруга є неодмінною вимогою активізації усіх психічних функцій особистості, а з іншого – при інтенсивній дії небезпечних факторів негативно позначається на діяльності.

Певною мірою нервово-психічне зусилля виступає як необхідна умова особистісної готовності щодо виконання складних дій, бо вона нарощує як інтелектуальні, і звичайно фізичні запаси людини, також сприяє успішно здійснювати діяльність. Найбільше це виявляється у осіб саме з високою стресостійкістю. Все-таки, при суттєвому підвищенні ступеня напруженості цей стан конкретної особистості набуває патологічного забарвлення, а така напруга однозначно понижає ефективність праці людини, дезорганізовує її діяльність, та деформує всі її міжособистісні стосунки, та ще й погіршує її психічне здоров'я та фізичне здоров'я. Таким чином, при частих зіткненнях у людини з екстремальними ситуаціями, у неї може спостерігатися розвиток власне патологічних станів психіки: це психози, різноманітні неврози, різного виду психосоматичні захворювання, які у свою чергу призводять до дезадаптації поведінки, порушень у пізнавальній діяльності, емоційно-мотиваційній сфері психіки людини. Найбільш ускладненою формою реакції людського організму на негативні впливи є розвиток психосоматичних захворювань: таких як гіпертонія, звичайно цукровий діабет, само собою атеросклероз, також ішемічна хвороба серця та виразкова хвороба.

Таким чином, наша психічна та й поведінкова реакція при виникненні екстремальних ситуацій може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Специфіка реакції напряму залежить від здатності нашого організму, тобто психіки до саморегуляції.

Екстремальні ситуації в нашому організмі запускають різні механізми, як на фізичному, так на фізіологічному та психічному ступенях.

Підвищення ефективності діяльності вразі виникнення екстремальної

ситуації виявляється у мобілізації всіх ресурсів психіки особистості для знешкодження несприятливих для неї обставин. Попри це спостерігається у людини підвищення самоконтролю, чіткості сприймання та оцінки того, що взагалі відбувається, здійснення дій адекватних до ситуації. Звичайно така форма реакції найбільш бажана, однак чи у всіх та чи завжди можна її спостерігати? Така реакція на екстремальну ситуацію можлива лише при наявності особливих властивостей та спеціальної підготовки особистості до адекватних дій в таких ситуаціях.

Коли ж реакція на небезпечну ситуацію розгортатиметься в напрямку деструкції – постає загроза розвитку в особистості посттравматичних стресових розладів [6].

1.3. Психологічна характеристика посттравматичних стресових розладів

Посттравматичний стресовий розлад – виступає наслідком ще затяжної реакції на стресогенну ситуацію надзвичайно загрозливої або катастрофічної природи, яка може викликати у будь якої людини дистрес.

Термін був введений ще у 1980 р. М. Hozowitz та її співавторами, пізніше його ввели в категорію діагностичну МКХ-10. Даний синдром було встановлено на ґрунті аналізу переживань військових після завершення воєнних дій у В'єтнамі, подібні спостереження відображались на основі обслідування військових 1-ої світової війни, та скидання атомних бомб на Хіросіму (O.I.Liston 1967).

Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР):

- спалахи вражаючих спогадів, неначе людина знову переживає ситуацію;
- жахливі сни, які з'являються на тлі хронічного “заціпеніння” та притуплення емоцій;
- здригання від гучного звуку чи коли хтось раптово підходить за спину;

- почуття пригнічення, тут щось власним виглядом перегукується з психотравмою;
- відсутність будь якої реакції на оточуючих, нездатність проявляти любов, або мати жодні сильні почуття (радість, насолода – ангедонія);
- труднощі з зосередженням уваги, утруднення мислення;
- стурбованість, напруження, неспокій або страх: складається думка немов людина заново знаходиться в небезпеці;
- труднощі з контролюванням емоцій – спогади викликають тривогу і смуток;
- страх, прагнення уникнути від того, що нагадує пережиту психотравму;
- проникливі, раптові спалахи страху, якоїсь паніки чи навіть агресії, які спровоковані стимулами, що навіюють випадкові спогади та супроводжуються підвищенням вегетативної збудливості (тремор, гіпергідроз, гіпертонія, тахікардія, тощо);
- з'являються суїцидальні тенденції та зловживання різноманітними психоактивними речовинами.

Посттравматичний стресовий розлад появляється після замаскованого періоду на третій фазі від декількох тижнів аж до шести місяців. Перебіг буває хвилеподібний і може тривати до декількох років після отримання психотравми. У більшості епізодів хворі видужують або захворювання переходить в розлади особистості причому з ознаками дезадаптації, і що призводить до порушення функціонування в міжособистісній, соціальній і професійній сфері та зниження загальної якості життя [17].

Діагностичні критерії:

- антипатія чи розчарування в оточуючому світі;
- соціальна відторгнутість, відчуження, поведінка уникнення;
- відчуття порожнечі і безнадії, депресія;
- хронічний стан тривожності, хвилювання від незмінної небезпеки існування “на межі”.

Посттравматичний синдром є по суті наслідком довгострокової дії чи

впливу стресогенного фактора, або й низки подібних факторів. Ще посттравматичний синдром має можливість проявитись після посиленої, але не дуже тривалої дії власне психогенного фактора. З аналогічними випадками рятувальники державної служби надзвичайних ситуацій зустрічаються по роду своєї професійної діяльності. Тому для запобігання ускладненням протікання посттравматичного синдрому та з метою покращення стану людини потрібна кваліфікована допомога фахівця [15].

Професійна діяльність рятувальників ДСНС напряму пов'язана з дією стресових ситуацій. Причому вони бувають як ситуативного так і хронічного характеру. Якраз тому вагомою складовою особистості рятувальника є його власна стресостійкість.

Стресостійкість особистості розглядають на різних рівнях, зокрема на соціально-психологічному розглядають як: можливість до власне соціальної адаптації; збереження вагомих міжособистісних зв'язків; також можливість успішної самореалізації, можливість звернення життєвих цілей; не втрата працездатності; та звичайно збереження здоров'я.

Збереження а то й збільшення стресостійкості особистості пов'язане з шуканням ресурсів, які допомагають їй у здоланні негативних наслідків самих стресових ситуацій. Під ресурсами розуміються внутрішні перемини та зовнішні зміни, які допомагають психологічній стійкості саме в стресогенних важких ситуаціях.

Стресогенні ситуації, та їх дія на психіку особистості залежать від низки факторів: інтенсивності впливу, тривалості, особливостей психіки, наявності ресурсів, умов посттравматичного періоду. А одним з видів стресогенних ситуацій виступають власне екстремальні умови.

Екстремальна ситуація – виступає станом життєдіяльності особистості, суб'єктивно усвідомлюваним нею як такого, який небезпечний для її фізичного та психічного здоров'ю. Та породжує психічне напруження. Головними факторами, які є причиною виникнення екстремальної ситуації є час, однозначно інформація, зміст самої діяльності тощо. Виділяють такі різновиди

екстремальних ситуацій: швидкоплинна – вона виникає через гострий брак часу для можливості прийняття та виконання ефективних рішень та вчинків; тривала – вона вирізняється поступовим збільшенням напруженості, константною дією деяких подразників; наступна, з елементами невизначеності – виникає через брак інформації, динамічних стереотипів прийому рішень в складних умовах дії різнозначних мотивів тощо; ще є з елементами очікуваності щодо розвитку подій – вона характеризується станом постійної готовності щодо вирішення надто складної ситуації, яку ми можемо передбачувати (передстартова лихоманка, може бути очікування зайвих навантажень та певних впливів); «домінантного стану» – постає через неадекватність сприймання дійсності а також розуміння необхідності деяких певних дій внаслідок випередження, дії надпорогових подразників (це можуть бути ілюзії сприймання, певна неадекватність реакцій, думки прийняття хибних рішень); критична – появляється від усвідомлення ризикованості для фізичного та психологічного здоров'я або навіть життя особистості.

На будь яку екстремальну ситуацію відзначаються різні різновиди реагування – загалом деструктивне і конструктивне.

Патогенність виникнення ситуацій-стресорів характеризується: виникають зненацька, потужністю, часом дії, значущістю для кожної конкретної особистості. Велике значення мають конституційно-типологічні якості особистості (інфантильність, акцентуації характеру, психопатії), соматоневрологічні ускладнення та неадекватність самих механізмів власне психологічного захисту у такого типу ситуаціях.

Екстремальні ситуації зазвичай негативно впливають саме на стан людського психічного здоров'я. Тоді, як наслідок з'являються психогенні захворювання.

У проявленні психогенних захворювань ключову роль відіграють два головних компоненти: психотравмівний фактор (сила та тривалість) та власне особистість, яка попадає під його вплив (персональний бар'єр адаптації). Якраз ці чинники характеризують стан здоров'я чи хвороби. Поміж головних

психогенних факторів виділяють: 1) психічну травму; 2) емоційну напругу; 3) емоційний стрес.

Деструктивний різновид реакції на стресові умови лежить у розвитку стресових відхилень.

Посттравматичний стресовий розлад – виступає затяжною реакцією на стресогенні обставини екстраординарного небезпечного або навіть катастрофічного характеру, котра може викликати дистрес у будь якої особистості.

Щоб запобігти перебігу подій у деструктивній фазі необхідно вчасно помітити викривлення психічного та фізіологічного здоров'я рятувальника шляхом психолого-медичного огляду.

Висновок до розділу I

Фахова діяльність в ДСНС напряду зв'язана з екстремальними ситуаціями. Який вплив ці екстремальні ситуації будуть мати на особистість – залежить від якості стресостійкості. Багато науковців стресостійкість особистості на рівні соціально-психологічному аналізують як: збереження здібності до соціального пристосування; збереження важливих міжособистісних зв'язків; також забезпечення вдалої самореалізації, здобутку життєвих цілей; не втрату працездатності; головне збереження здоров'я [14]. Втримання чи підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають людині в здоланні негативних наслідків екстремальних ситуацій.

Отже, стресостійкість особистості досліджують на соціально-психологічному рівні як: збереження змоги до суспільної адаптації; збереження важливих міжособистісних зв'язків; сприяння успішній самореалізації, звершення життєвих цілей; не втрата працездатності; та збереження здоров'я.

Багато науковців асоціюють екстремальні умови з виникненням станів

напруженості. З одного боку, нервово-психічна напруга є неодмінною вимогою активізації усіх психічних функцій особистості, а з іншого – при інтенсивній дії небезпечних факторів негативно позначається на діяльності.

Таким чином, наша психічна та й поведінкова реакція при виникненні екстремальних ситуацій може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Специфіка реакції напряму залежить від здатності нашого організму, тобто психіки до саморегуляції.

Професійна діяльність рятувальників ДСНС напряму пов'язана з дією стресових ситуацій. Причому вони бувають як ситуативного так і хронічного характеру. Якраз тому вагомою складовою особистості рятувальника є його власна стресостійкість.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИРАЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА- РЯТУВАЛЬНИКА ДСНС

2.1. Характеристика вибірки досліджуваних та етапів експериментального дослідження

В дослідженні взяли участь 27 рятувальників Аварійно-рятувального загону спеціального призначення головного управління державної служби України з надзвичайних ситуацій у Тернопільській області.

Дослідження проводилось у чотири етапи, на кожному з етапів ми проводили одну з методик вказаних в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Методики дослідження

№	Назва методики	Автор	Спрямована на
1.	«Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на <u>стресостійкість</u>).	Розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона	Визначення рівня <u>стресостійкості</u>
2.	«Діагностика ступеня готовності до ризику»	Шуберт	Визначення готовності до ризику та наскільки він виправданий
3.	Методика <u>MSTAT-1 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1) McLain</u>	Мак <u>Лейн</u> шкала адаптована <u>Луковицкой Е. Г.</u>	визначення рівня толерантності до невизначеності
4.	«Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі»		Визначення самооцінки

Мета дослідження: простежити на експериментальному рівні специфіку вираження стресостійкості особистості професіонала-рятувальника ДСНС.

Для того, щоб досягнути поставлену мету ми використовували ряд методів психологічної діагностики:

- психологічне спостереження;
- психологічна бесіда;

- психологічне тестування;
- математична обробка результатів.

2.2. Характеристика основних методик дослідження

На першому етапі експериментального дослідження з метою визначення рівня стресостійкості професіоналів-рятувальників ДСНС ми взяли методику «Аналіз стилю життя» (або Бостонський тест на стресостійкість). Методика спрямована на дослідження рівня стресостійкості особистості. Дана методика містить 20 тверджень кожне з яких має наступні варіанти відповідей: За відповідь «Завжди» досліджуваному нараховується 1 бал; за відповідь «Часто» вже 2 бали; за відповідь «Іноді» нараховується 3 бали; за відповідь «Майже ніколи» - 4 бали; та за відповідь «Ніколи» нараховується 5 балів. Потім сумується кількість набраних балів по всіх 20 твердженнях, а вже по загальній кількості набраних балів встановлюють рівень вираженості стресостійкості. У цій методиці шкала має обернений характер – тобто, чим менше досліджуваний набрав балів, по тесту, тим вища вираженість стресостійкості його особистості.

Результати інтерпретуються наступним чином:

Якщо досліджуваний отримав 10 балів або менше – це говорить про надмірно високий вияв стресостійкості (але за умови, що відповіді були чесними);

коли кількість балів котрі отримав досліджуваний знаходиться в діапазоні від 11 балів до 30 – мова йде про нормальний (чи середній) рівень вираженості стресостійкості;

якщо досліджуваний набрав більше 30 балів, то це низький рівень вираженості стресостійкості;

а вже коли більше за 50 балів – це трактується як дуже низький рівень вираженості стресостійкості.

Другий етап нашого експериментального дослідження передбачав

визначення у професіоналів-рятувальників рівня їх толерантності до невизначеності у своїй діяльності. Для цього ми обрали методику MSTAT-1 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1) McLain, яка є адаптованою Луковіцкою Е.Г. [14].

Ця методика містить 22 ситуації на які потрібно дати відповідь по принципу семантичного диференціалу, в діапазоні від -3 до 3. Сам тестовий бал може перебувати у діапазоні від – 66 до +66.

При підведенні підсумків сумарний позитивний показник є ознакою толерантності щодо невизначеності, а, в свою чергу, сумарний негативний показник є ознакою інтолерантності до невизначеності.

Третій етап нашого дослідження полягав у визначенні ступеня схильності до ризику. Для цього ми застосували методику «Діагностика ступеню готовності до ризику» автора Г. Шуберта.

Методика складається з тестів та налічує 25 запитань. Кожне питання оцінюється балами в діапазоні від -2 до +2.

Якщо досліджуваний повністю погоджується з твердженням, «Так» повністю згоден, то він отримує 2 бали;

Коли досліджуваний обирає відповідь швидше «Так» чим «Ні», йому зараховується 1 бал;

Якщо вибір досліджуваного зупиняється на відповіді ані «Так», ані «Ні», йому важко визначитись, обирає дещо середнє, йому зараховується 0 балів;

При відповіді досліджуваного швидше «Ні», чим «Так» йому зараховується - 1 бал;

А при повністю стверджувальній негативній відповіді точно «Ні» досліджуваний отримує -2 бали.

Всі відповіді даного тесту можуть бути в діапазоні від – 50 до +50 балів.

Інтерпретація результатів:

Якщо досліджуваний в сумі по тесту набирає менше -30 балів, то це свідчить про його надміру обережні;

Якщо загальна сума по тесту знаходиться в діапазоні від -10 балів до +10

балів це є середнім показником;

І лише якщо сума всіх балів по тесту більша + 20 балів, такий досліджуваний схильний до ризику.

На четвертому етапі ми досліджували самооцінку особистості і з цією метою застосували методику «Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі»» [28]. Дана методика включає в себе 10 інтегральних шкал, кожна з яких відповідає якостям людини: здоров'я, розум, чесність, доброта, комунікабельність, принциповість, відвертість, сміливість, привабливість, щастя. Всі ці показники необхідно оцінити за семибальною шкалою враховуючи ступінь їх наявності у себе. Наприклад, шкала здоров'я лежить в межах дуже хворий, що складає 1 бал і до 7 балів цілком здоровий. Де 4 бали це середній показник. Оцінивши всі якості сумуємо всі 10 індексів та обчислюємо показник самооцінки:

Якщо показник самооцінки знаходиться в межах 60–70 балів, то спостерігається очевидне завищення самооцінки;

Діапазон в 46-49 балів говорить про тенденцію до завищення самооцінки;

Показник у 35-45 балів характеризує адекватну самооцінку;

Якщо показник самооцінки від 34 до 21 балу констатуємо тенденцію до заниженої самооцінки;

І показник самооцінки в діапазоні 20-10 балів свідчить про явно занижену самооцінку.

Для математичної обчислення отриманих результатів ми застосували статистичну програму SPSS 17.0. З метою виявлення значимих відмінностей у середніх результатах ми використали t-критерій Стьюдента. А для з'ясування присутності значимих кореляційних зв'язків між показниками ми обрали кореляційний аналіз Пірсона.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Для того щоб визначити специфіку прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС ми застосували методику «Аналіз стилю життя» або Бостонський тест на стресостійкість. Провівши методику та опрацювавши отримані результати ми оформили їх у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС

<u>Рівень стресостійкості</u>	Кількість рятувальників (осіб) n=27	Кількість рятувальників (%)
Високий	4	14
Середній	18	67
Низький	5	19

Як видно з таблиці найбільший відсоток досліджуваних має середній рівень стресостійкості 67%, що складає 18 рятувальників. За шкалою методики це нормальний рівень стресостійкості характерний для сучасної людини з помірним емоційним напруженням яка веде активний спосіб життя. Для кращого відображення результатів ми зобразили їх на рисунку 2.1.

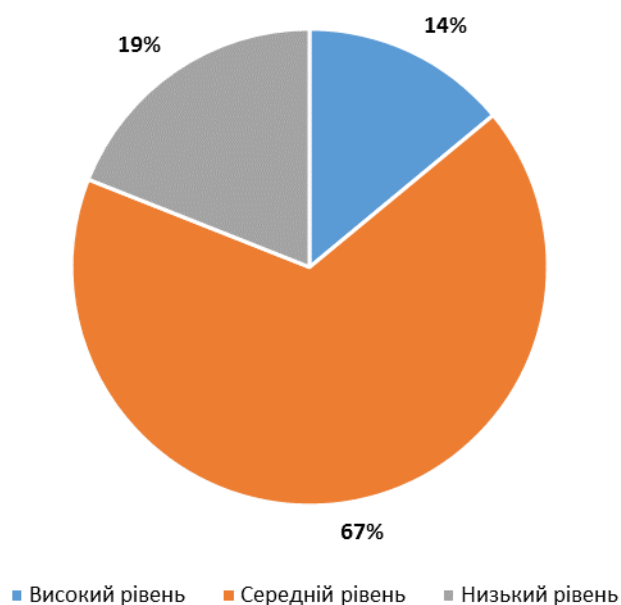


Рис. 2.1. Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС

Як видно з діаграми у 14% досліджуваних спостерігається високий рівень стресостійкості, тобто вони готові до будь яких стресових ситуацій. Однак, задуматись над своїм стилем життя та ставленням до справ потрібно 19% досліджуваних, що складає 5 рятувальників, оскільки в найгіршому випадку у них висока імовірність нервового зриву та можливий розвиток психосоматичних захворювань.

Щоб більш детально провести аналіз специфіки прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС ми зробили поділ вибірки на 2 групи взявши до уваги показник стажу роботи. В першу групу увійшли рятувальники з стажем роботи більше 5-ти років (n=18); а в другу групу – рятувальники зі стажем роботи менше 5-ти років (n=9). Отримані нами результати ми відобразили на рисунку 2.2.

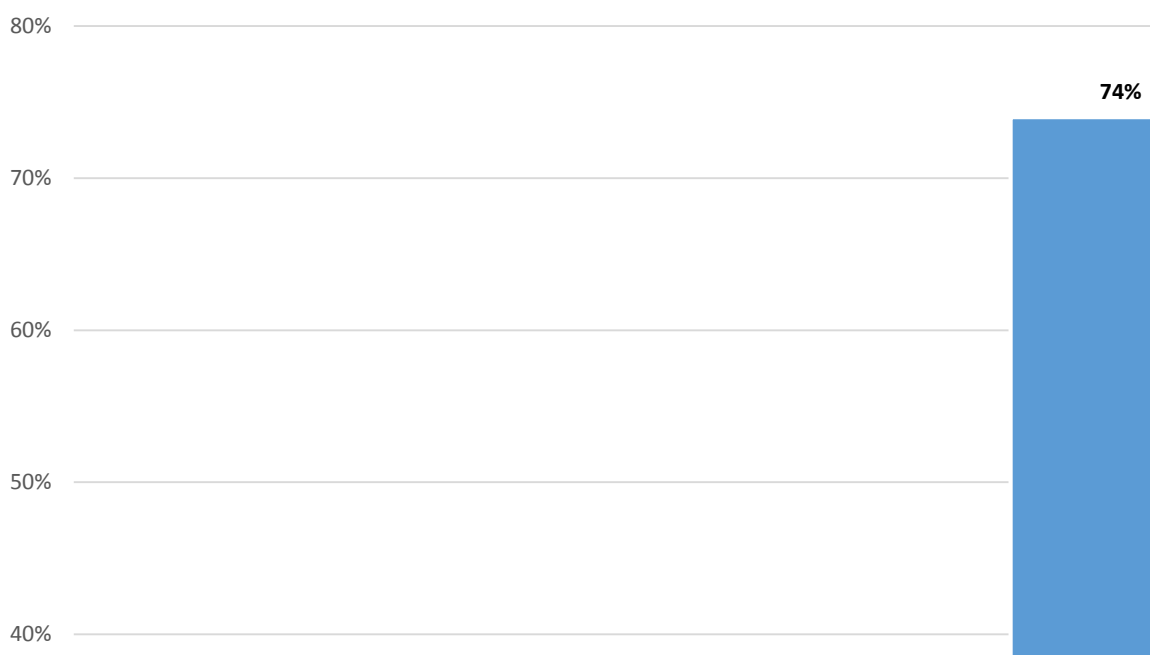


Рис. 2.2. Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС залежно від стажу роботи

Як відображено на рисунку в учасників першої групи більшості, а це 68% притаманний середній рівень, так само як і в учасників другої групи але тут 74% учасників мають середній рівень. Тобто рятувальники з меншим стажем роботи, більш стійкіші до стресових ситуацій. Це підтверджують і показники низького рівня стресостійкості де в другій групі лише 5% він притаманний та

високого рівня де в другій групі 21% досліджуваних на противагу 15% у першій групі.

Також, виходячи з цих результатів, ми вирішили простежити вираження стресостійкості з врахуванням показника віку та поділили учасників тож на дві групи. Перша група це рятувальники до 30 років (n=12), а друга відповідно рятувальники після 30 років (n=15) (див. рис. 2.3.).

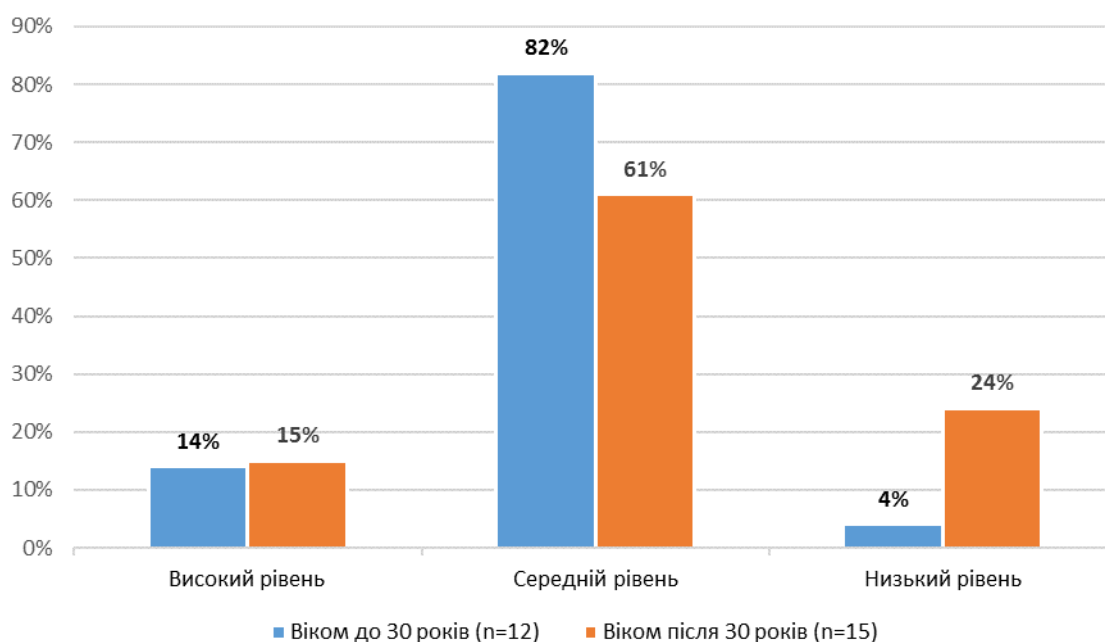


Рис. 2.3. Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС залежно від віку

Як відображено на рисунку у групі досліджуваних віком до 30 років найбільше 82% учасникам притаманний середній рівень стресостійкості та лише 4% рятувальників цієї групи мають низький рівень. Тобто рятувальники молодого віку мають більшу стійкість до стресових ситуацій.

Порівнявши середні значення за допомогою t-критерія Стьюдента, за показниками віку та стажу роботи суттєвих відмінностей ми не побачили. Також нами не простежувався кореляційний зв'язок між цими показниками. Отож, можна чітко стверджувати, що вік та стаж роботи не мають впливу на стресостійкість загалом, та на рівень стресостійкості зокрема.

Дальше ми опрацювали отримані результати за методикою «Готовність до ризику» Шуберта. Підсумовуючи отримані показники нами відстежується

схильність до ризику у всіх учасників експерименту. Звичайно це є нормою, оскільки робота рятувальника ДСНС кожен день містить ризики різного рівня.

Результати ми оформили у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Готовність до ризику рятувальників ДСНС

Готовність до ризику	Кількість рятувальників (осіб) n=27	Кількість рятувальників (%)
дуже обережні	2	8
середні значення	9	36
схильні до ризику	16	58

Як відображено у таблиці найбільший відсоток (58%) рятувальників схильні до ризику, 36% мають середні значення і лише 8% дуже обережні.

Для більш детального аналізу ми знову поділили вибірку на дві групи залежно від стажу роботи (див. рис. 2.4.).

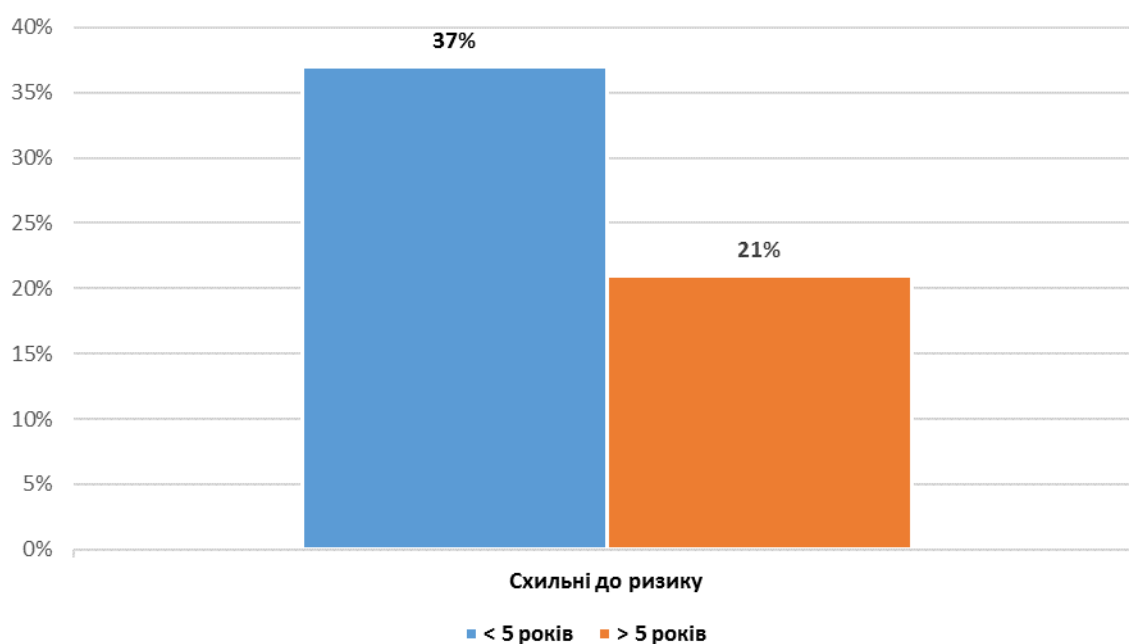


Рис. 2.4. Порівняння показників схильності до ризику за показником стажу роботи

На рисунку чітко відображено, що вищий показник схильності до ризику у групі учасники якої мають стаж до п'яти років, аніж тих чий стаж роботи триваліший за 5 років.

Аналогічно ми провели спостереження щодо розбіжностей схильності до ризику відносно віку учасників (див. рис. 2.5.).

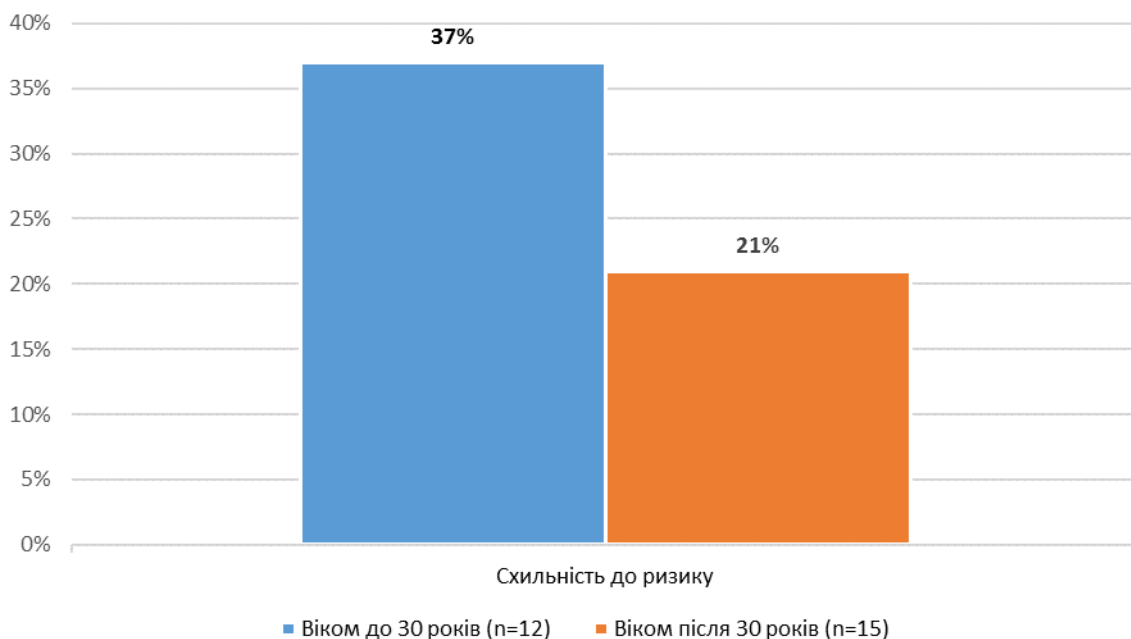


Рис. 2.5. Порівняння показників схильності до ризику за показником віку

Як відображено на рисунку більш схильні до ризику учасники дослідження ті котрим менше 30 років, тобто молодші рятувальники. Ще одним показником для ствердження, що молоді рятувальники ДСНС більш схильні до ризику маємо значиму відмінність середніх значень згідно t-критерію Стьюдента $t = -7,247$; при $p = 0,001$ між учасниками цих груп.

Здійснюючи кореляційний аналіз серед шкал «Вік» та «Схильність до ризику» ми помітили також значимі показники $r = -0,875$; при $p = 0,01$. Інакше кажучи, чим рятувальник молодшого віку тим вища в нього схильність до ризику.

Порівнявши результати середніх значень між групами по стажу роботи ми отримали також значимі розбіжності $t = -7,721$; при $p = 0,001$, що засвідчує, працівники які є менше досвідченими, по стажу, більше схильні до ризику.

На наступному етапі ми проводили аналіз результатів отриманих за методикою «Толерантність до невизначеності (MSTAT-1)». З даної методики нас цікавив саме показник вираженості толерантності до невизначеності у

рятувальників ДСНС, тому ми зразу порівняли результати залежно від стажу роботи (див. рис. 2.6.).

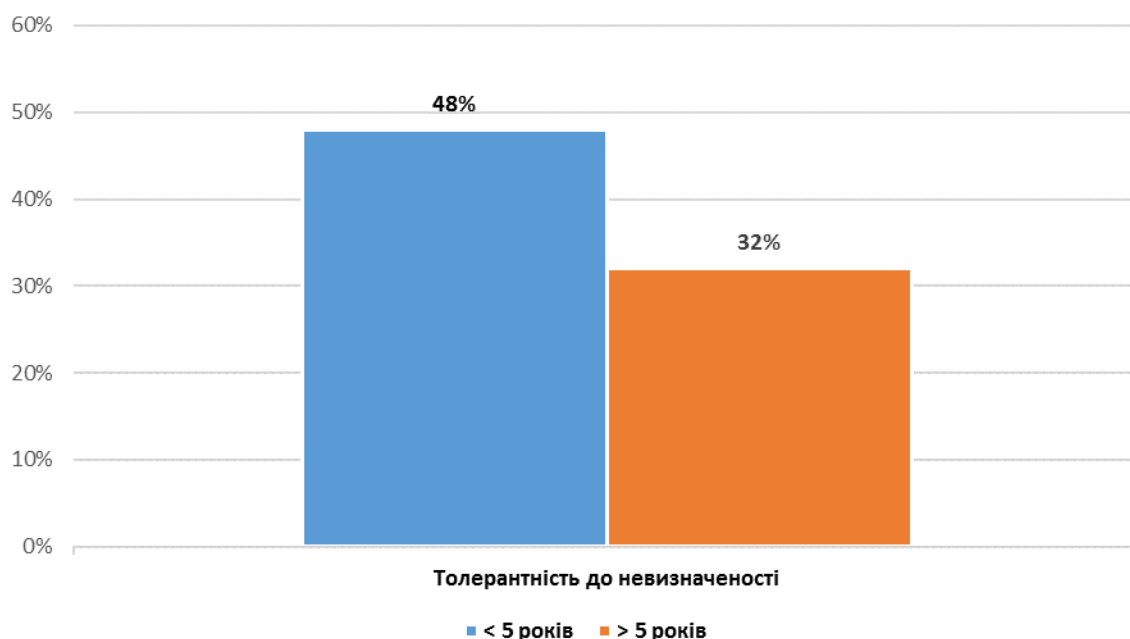


Рис. 2.6. Порівняння показників толерантності до невизначеності за показником стажу

На рисунку чітко відображено відсоток прояву толерантності до невизначеності у рятувальників служби ДСНС. Він складає у сумі 82%, що свідчить про досить хороший результат. Однак, ми також бачимо що цей середній показник є більшим у групі досліджуваних стаж роботи яких менший п'яти років, аніж в учасників стаж роботи яких більший за 5 років. Цей результат підтверджує, що з досвідом роботи багато вже є напрацювань, велика кількість справ здійснюється автоматично, або чітко дотримуючись інструкцій, тому непередбачувані ситуації можуть викликати додаткове напруження, більші затрати ресурсів, а це з віком можливо створить певні труднощі.

Те, що рятувальники з меншим стажем роботи більше схильні до вияву толерантності до невизначеності говорять значимі відмінності середніх значень $t = -3,375$; при $p = 0,002$.

Дальше ми порівнюємо отриманні результати толерантності до невизначеності у професійних рятувальників з врахуванням показника віку (див. рис. 2.7.).

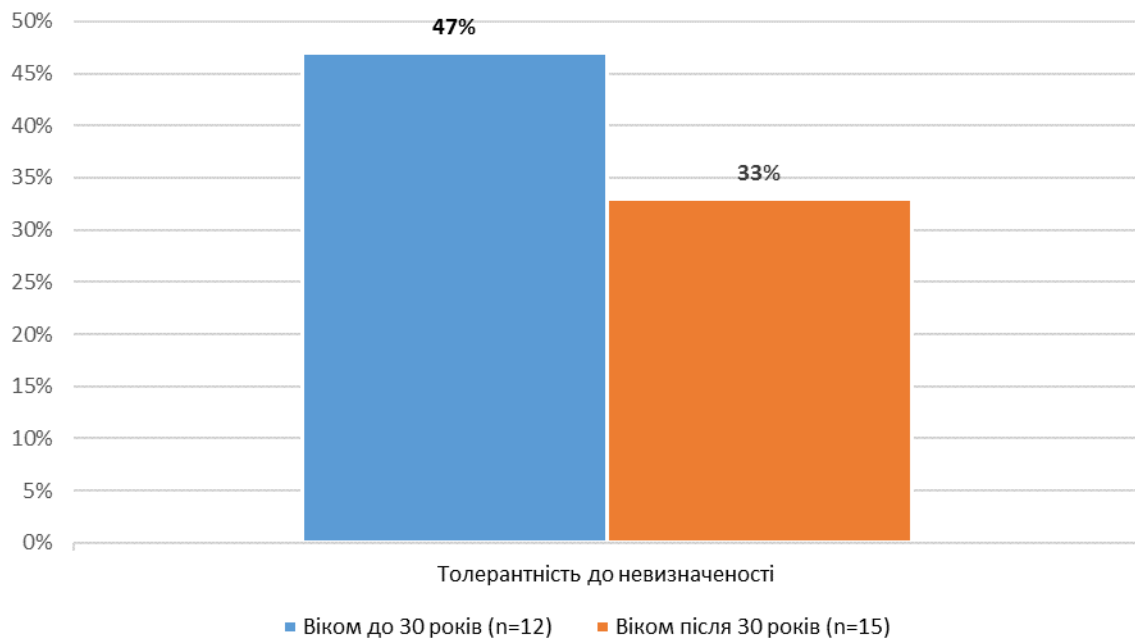


Рис. 2.7. Порівняння показників толерантності до невизначеності за показником віку

Порівнюючи дані показники ми констатуємо, що учасники дослідження яким до 30 років більш схильні до прояву толерантності до невизначеності. А це вказує на те, що в молодому віці щось нове, невідоме сприймається легше. Приймати рішення в ситуації невизначеності важче, вона сприяє виникненню додаткової напруги. Тому цього намагаються уникати і діяти стереотипно, або за чіткими вказівками, що є набагато легшим та стає буденною справою з віком.

При встановленні кореляційного зв'язку між шкалою «Вік» та шкалою «Толерантність до невизначеності» бачимо значимі кореляції $r = -0,487$; при $p = 0,01$, які підтверджують факт зі збільшенням віку зменшується вияв толерантності до невизначеності.

Нами був встановлений між шкалою «Стресостійкість» та шкалою «Толерантність до невизначеності» кореляційний зв'язок зі знаком «-» $r = 0,467$; при $p = 0,01$. А також факт зворотного характеру шкали «Стресостійкості», тобто чим нижчі бали отримує особистість, тим більше вираження якості, дає нам право підтвердити нашу гіпотезу: особистості які мають високу

стресостійкість проявляють високий рівень толерантності до невизначеності при рівні $p = 0,01$.

Далі для визначення рівня самооцінки ми застосували методику інтегральної самооцінки особистості «Хто я є у цьому світі?» та отримали наступні результати відображені на рисунку 2.8.

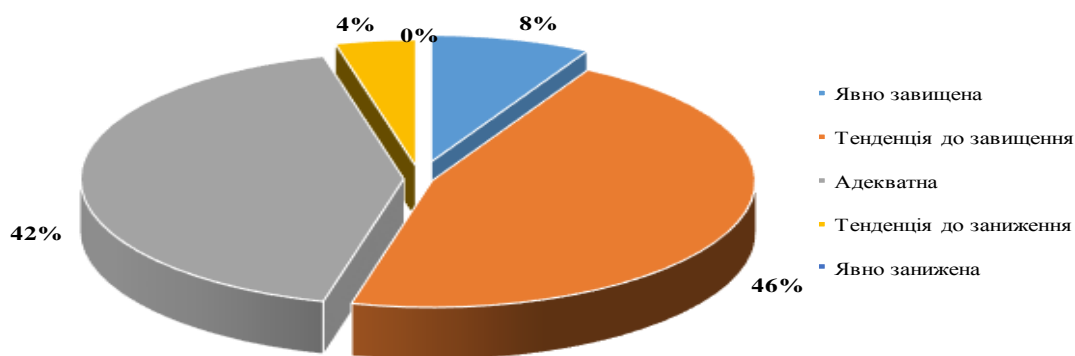


Рис. 2.8. Показники рівня самооцінки

Як відображено на рисунку в цілому по нашій вибірці простежується тенденція до завищеної самооцінки (46%) та притаманна адекватна самооцінка (42%) у учасників дослідження. Для більш детальнішого вивчення ми проаналізували рівень самооцінки з врахування показника стажу (див. рис. 2.9.).

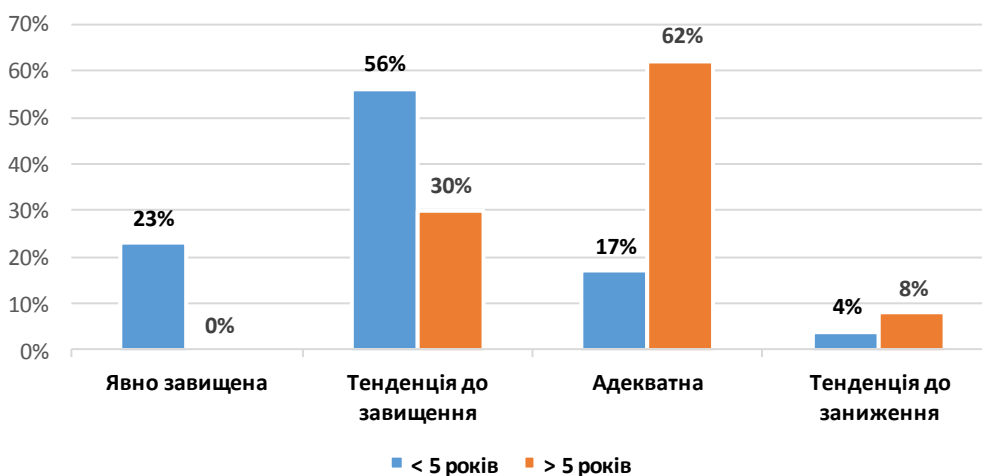


Рис. 2.9. Показники рівня самооцінки за показником стажу

На рисунку відображені результати самооцінки з врахуванням показника стажу. Зокрема, бачимо що 62% рятувальників які працюють більше п'яти років мають адекватну самооцінку, тоді як 56% рятувальників які працюють менше п'яти років спостерігається тенденція до завищеної самооцінки. Також в цій групі 23% рятувальників мають явно завищену самооцінку. По цих показниках спостерігаються на значимому рівні відмінності $t = -3,780$; при $p = 1$.

Провівши кореляційний аналіз побачили значимий зв'язок між шкалою «Самооцінка» та шкалою «Вік» $r = -0,523$; при $p = 0,01$), що дозволяє стверджувати: адекватного рівня самооцінка набуває з віком.

Отримані середні показники по всіх методиках графічно відображені на рисунку 2.10.

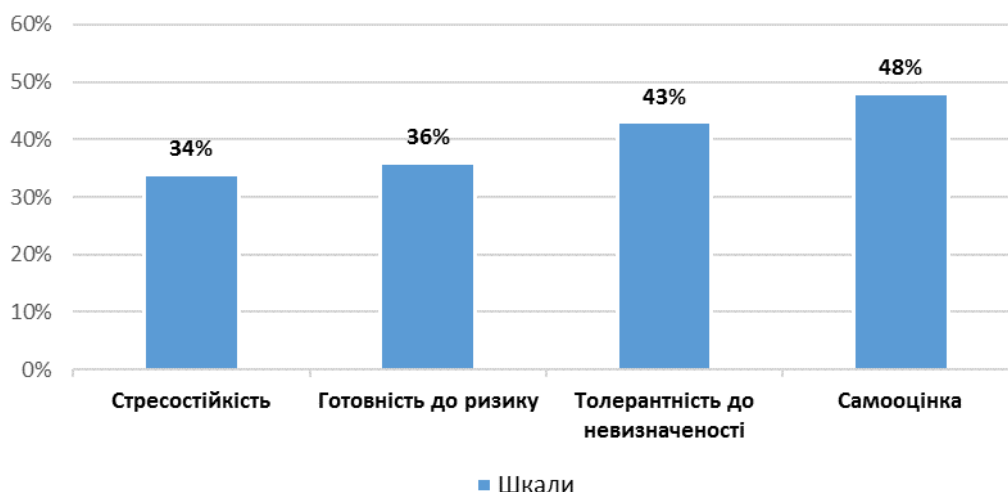


Рис. 2.10. Середні показники по всіх шкалах

Якщо зрівняти з максимально ймовірними значеннями, які можна набрати по зазначеним шкалам то показники рятувальників ДСНС за методикою «Бостонський тест стресостійкості» перебувають на рівні норми (норма 11-30 балів); за методикою «Діагностика ступеню готовності до ризику» результати вказують на високий рівень готовності до ризику; за методикою «Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1) McLain» толерантність до невизначеності перебуває на досить високому рівні; за методикою «Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі» спостерігається тенденція до завищеної самооцінки.

Висновок до розділу II

Провівши емпіричний аналіз за темою «Формування стресостійкості професіонала-рятувальника ДСНС» ми можемо визначити основні результати за показниками. За всією вибіркою, в цілому, можна зазначити що всі показники учасників дослідження знаходяться у межах норми. Так відповідно до методики «Бостонський тест стресостійкості» перебувають на рівні норми (в межах 11-30 балів); відповідно щодо методики «Інтегральна самооцінка особистості...» проглядається тенденція до завищеної самооцінки; за методикою «Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1) McLain» ми бачимо, що толерантність до невизначеності перебуває на досить високому рівні; відповідно до методики «Діагностика ступеню готовності до ризику» отримані результати демонструють високий рівень готовності рятувальників до ризику.

✓ У більшості рятувальників ДСНС виявився середній рівень стресостійкості. Що по шкалі даної методики трактується як нормальний (11-30 балів) – 67% учасників.

✓ Низький рівень стресостійкості виявлено у 19% від вибірки (n=27). Саме з цією категорією учасників нашого дослідження потрібно звернути увагу психологу.

✓ Провівши аналіз прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС залежно від стажу роботи – ми відмітили найбільший відсоток (74%), у представників середнього рівня прояву стресостійкості рятувальників ДСНС які працюють менше п'яти років.

✓ Провівши аналіз прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС залежно від віку ми помітили середній рівень стресостійкості у 82% особистостей віком до 30 років та лише у 4 % простежується низький рівень стресостійкості. У особистостей старших 30 років простежується середній рівень стресостійкості у 61% учасників експерименту; низький рівень у 24% рятувальників і високий рівень у 15%.

✓ Здійснивши порівняння середніх показників за допомогою t-критерія Стьюдента, ми не виявили значимих відмінностей чи то за віком, чи за стажем роботи. Також не було виявлено між віком та стресостійкістю кореляційних зв'язків. О тож, можемо стверджувати що в даному випадку ні вік, ні стаж не впливають на прояв стресостійкості.

✓ Присутність «-» кореляційного зв'язку між шкалою «Стресостійкості» та «Толерантності до невизначеності» ($r = -0,487$; $p = 0,01$) і специфіку шкали «Стресостійкості» яка має зворотній прояв, тобто чим вижчий прояв якості, тим нижчий бал по цій шкалі, дозволяє підтвердити висунуту нами гіпотезу: «існує взаємозв'язок між стресостійкістю та рівнем толерантності до невизначеності у професіонала-рятувальника ДСНС» при $p = 0,01$.

✓ В нашому дослідженні толерантність до невизначеності постає головним фактором стресостійкості рятувальників ДСНС.

✓ За всією вибіркою ($n=27$) простежується висока готовність до ризику.

✓ У рятувальників що працюють менше за п'ять років схильність до ризику вища (X ср. = 37) аніж в тих хто працює понад п'ять років (X ср. = 21).

✓ Що стосується співвіднесення з показником віку, то тут готовність до ризику більша у рятувальників молодших 30 років (X ср. = 37), ті хто старше 30 років показали середній показник X ср. = 21.

✓ Щодо результатів кореляційного аналізу за шкалами «Вік» і «Схильність до ризику» також простежуємо значимі показники ($r = -0,875$; $p = 0,01$). Тобто схильність до ризику вища у молодших рятувальників.

✓ Також ми отримали значимі відмінності середніх значень щодо груп по стажу ($t = -7,721$; $p = 0,001$), а це вказує що рятувальники які працюють до 5-ти років більше схильні до ризику.

✓ Було виявлено і значимі відмінності порівняння середніх значень і за віком ($t = -7,247$; $p = 0,001$) що вказує, що більш схильні до ризику молоді рятувальники.

✓ В свою чергу, рятувальники що працюють менше п'яти років,

проявляють в більшій мірі толерантність до невизначеності ($t=-3,375$; $p=0,002$) між групами за стажем.

✓ Що стосується шкали «Вік» та шкали «Толерантність до невизначеності», то між ними також значимий кореляційний зв'язок ($r=-0,487$; $p=0,01$), а це вказує на факт – високий прояв толерантності до невизначеності характерний молодшим рятувальникам.

✓ В загальному по вибірці самооцінка має адекватний рівень 42% та з тенденцією до завищення у 46% рятувальників ДСНС.

✓ У осіб які працюють більше п'яти років простежується адекватна самооцінка 62%. Рятувальники котрі мають стаж роботи до п'яти років мають тенденцію до завищеної самооцінки (56%). Ця ж група характеризується учасниками у яких явно завищена самооцінка (23%). Відмінності між групами за стажем роботи спостерігаються на значимому рівні ($t=-3,780$; $p=1$), а це дозволяє стверджувати що рятувальники котрі працюють менше п'яти років мають значно вищу самооцінку.

✓ Спостерігається значимий кореляційний зв'язок між шкалою «Самооцінка» та шкалою «Вік» ($r=-0,523$; $p=0,01$), що свідчить про набуття адекватної самооцінки з віком.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА-РЯТУВАЛЬНИКА ДСНС

3.1. Психокорекційна програма формування стресостійкості рятувальника ДСНС

На даний момент у сучасному світі практично кожна особистість переймається питаннями психологічних станів, та зокрема, питаннями стресу який по суті кожного дня нас супроводжує та звичайно ж стресостійкості яка допомагає нам впоратись з стресом.

Сучасні люди, а особливо рятувальники ДСНС щоденно стикаються з неприємними несподіванками, надмірними навантаженнями, різного роду психологічними потрясіннями. Їм дуже важливо усвідомлювати які саме чинники викликають сильні стресові реакції, що з часом накопичуються, оскільки від цього напряму залежить подальше життя людини та її професійної діяльності.

Звичайно зрозуміло що від того наскільки ми створимо умови для запобігання стресу, формування високого рівня стресостійкості буде залежати розвиток багатьох галузей життя суспільства, а особливо представників тих професій котрі щоденно стикаються з екстремальними, небезпечними умовами. Саме це актуалізує та обумовлює створення психокорекційної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС. Тому перед психологами постає складне завдання – сформувати у професійних рятувальників навички для самостійного подолання стресу чи зниження інтенсивності дії стресогенних чинників які впливають на особистість рятувальника та на ефективність виконання ним професійних обов'язків.

Мета програми – це формування та розвиток стресостійкості у рятувальників ДСНС, за допомогою усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективної комунікації та опанування навичками самоконтролю

емоцій та поведінки.

Завдання створеної програми:

1. Інформування рятувальників щодо психологічного трактування поняття стресу, власне стресогенних факторів та прийомів його подолання;
2. Формування позитивного образу «я», позитивної самооцінки та вдумливої світоглядної позиції;
3. Проведення психологічної корекції негативних особистісних якостей; зниження як ситуативної і особистісної тривожності;
4. Розвиток у рятувальників почуття власної значущості, як чинника для формування стресостійкості та здатності долати складні життєві ситуації.

Форми роботи: особистісна та групова.

Методи роботи: проведення бесід, лекцій та соціально-психологічних тренінгів.

Ми пропонуємо психокорекційну програму формування стресостійкості у рятувальників ДСНС умовах навчання на базі навчальних пунктів Аварійно-рятувальних загонів спеціального призначення Управління ДСНС України. Структуру програми подаємо у таблиці 3.1.

Дана програма передбачає проходження чотирьох блоків: перший лекційно-інформативний, другий передбачає роботу над власним «я» своєю самооцінкою, третій передбачає роботу з тривожністю, а четвертий роботу із власною значущістю.

Лекційно-інформативний блок програми має на меті сформувати у рятувальників загальне уявлення щодо наукового трактування поняття стресу, ознайомлення з можливими стресогенними факторами, з їх впливом на організм особистості, виявлення прийомів подолання стресу та технік розвитку стресостійкості.

У межах цього блоку була розроблена лекція на тему «Як навчитися долати стрес, керувати емоціями та розвивати стресостійкість». Лекція ґрунтується на трьох основних тезах.

**Структура психокорекційної програми формування стресостійкості у
рятувальників ДСНС**

Назва	№ заняття	Мета	Вправи	Тривалість
Лекційно - інформативний блок	1	Інформування щодо поняття стресу, стресогенних факторів та теоретично окреслити способи подолання стресу	1. Вправа «Знайомство» 2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями» Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 - 20 хв Лекція - 45 хв Зворотній зв'язок - 15 хв
Робота над образом «я» та самооцінкою	2	Розвиток позитивного образу «я», розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції	Вправа «Привітання» Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»» Техніка складення списку прояву проблем Зворотній зв'язок	85 хв: Вправа 1 - 15 хв Вправа 2 - 35 хв Вправа 3 - 20 хв Зворотній зв'язок - 15 хв
	3		1. Вправа «Посмішка по колу» 2. Вправа «Снігова куля» 3. Обговорення техніки складення списку прояву проблем 4. Техніка створення нових передумов Зворотній зв'язок	100 хв: Вправа 1 - 15 хв Вправа 2 - 35 хв Вправа 3 - 15 хв Вправа 4 - 20 хв Зворотній зв'язок - 15 хв
Робота з тривожністю	4	Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності	1. Вправа «Незакінчене речення» 2. Вправа «Потік вітру» 3. Вправи з глибоким диханням Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 - 20 хв Вправа 2 - 25 хв Вправа 3 - 20 хв Зворотній зв'язок - 15 хв
Робота з власною значущістю	5	Розвиток почуття власної значущості, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.	1. Вправа «Позитивне мислення» 2. Вправа «Компліменти» 3. Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя». 4. Вправи на релаксацію Зворотній зв'язок	90 хв: Вправа 1 - 20 хв Вправа 2 - 15 хв Вправа 3 - 15 хв Вправа 4 - 20 хв Зворотній зв'язок - 20 хв

Перша теза полягає в тому, що здоров'я особистості – і фізичне, і психічне – напряду пов'язане із нашим світовідчуттям, «налаштованістю» та звичайно способом життя. Спосіб нашого мислення, відчуття, поведінки, те до чого прагнемо, так само визначає наше здоров'я, як здоров'я визначає наше життя.

Друга теза твердить: особистість так само відповідає за своє здоров'я та своє життя, як і за здоров'я, життя та благополуччя своїх рідних. Саме розуміння цього дає можливість змінювати практично все життя.

Третя теза містить в собі такий контекст: неможливо зберегти чи відновити наше здоров'я, якщо не співпадають наші можливості та наші домагання. Також під час лекції розкривається суть терміну «стресу» як тиску, напруження, переживання та наводиться детальна характеристика цього стану. Виділяють три стадії щодо розвитку стресу. Так перша – мобілізуюча, залучає всі необхідні ресурси, її ще називають «реакція тривоги». Друга стадія – опір, якщо організм людини справився із різноманітними стресогенними впливами, настає підвищена його стресостійкість. Коли ж не получається нейтралізувати або подолати тривалий вплив шкідливих факторів, настає наступна третя стадія – це виснаження. Саме на цьому етапі організм людини нездатний чинити належний супротив шкідливим впливам і виникає велика небезпека виникнення захворювання.

Лекційно-інформативний блок завершується зворотнім зв'язком від усіх учасників програми. В межах зворотного зв'язку учасники можуть задати запитання лектору-тренеру, які виникли по ходу прослухування лекції, уточнити чи доповнити якусь інформацію або ж навести наглядні приклади щодо певних ситуацій.

У другому блоці відбувається робота над власним «я», своєю самооцінкою. Він передбачає формування позитивного образу «я» у рятувальників, розвитку позитивної самооцінки а також вдумливої світоглядної позиції. Ми вважаємо, що позитивна світоглядна позиція виступає однією з ключових структурних одиниць формування високого рівня стресостійкості, бо

створює певну перепону для впливу негативних чинників на особистість. Тут ми пропонуємо кілька профілактично-розвивальних вправ, що входять в структуру двох тренінгових занять.

У третьому блоці проводиться робота з тривожністю рятувальників ДСНС. Основна мета цього блоку проведення психологічної корекції негативних проявів особистості, зниження тривожності.

Четвертий, і останній, блок нашої програми за мету має розвиток почуття власної значущості який сприяє здатності особистості вирішувати складні життєві ситуації.

Наведемо декілька рекомендацій щодо запобігання виникненню стресу та формування стресостійкості рятувальників ДСНС, дотримання яких дасть можливість вберегти себе від безжальної дії стресогенних ситуацій, що кожного дня з різноманітною інтенсивністю здійснюють свій вплив.

1. Вчасне виявлення стресу. Спершу необхідно взяти для себе чинники існуючого стресу та провести аналіз, як особистість готова справлятися з цим стресом у контексті впливу того чи іншого джерела. Тут необхідно аналізувати власні думки, ідеї, почуття, звички та наше ставлення до чинників які викликають стрес. Доцільно зазначити, що самі причини стресу не завжди очевидні, тож аналіз сприятиме особистості краще встановити, як варто відноситись до стресових подій, та чого саме необхідно уникати. Відтак тоді варто задуматися, чи існують ефективніші методи, які б зміцнювали ваше фізичне та психологічне здоров'я та які саме вам допомагають почуватися незворушно й тримати всю ситуацію під контролем.

2. Необхідно визначати стратегії керівництва стресом. Тут дуже важливо, для особистості обрати собі власний шлях подолання стресу. Це може бути зміна ситуації, чи зміна самого ставлення до ситуації. Змінити ситуацію можна двома шляхами:

- *уникання* стресорів – тобто, уникання тих тем, які визивають дискомфорт, певні суперечки, коли це можна зробити але разом з тим не втратити контекст ситуації;

- *перетворення* стресорів – тут необхідно визначити для себе стратегії, які дозволять змінити ситуацію або вирішити її таким чином, щоб однозначно зменшити до мінімальних показників ризику її повторення. Дуже часто це стосується трансформації саме щоденної життєвої діяльності, чи ситуації комунікації із певним колом людей, або з одною конкретною особистістю тощо.

Зміна відношення до ситуації може містити такі стратегії:

- *адаптація* до стресорів – полягає у вмінні особистості бачити проблему в іншому ракурсі, більш ширше, помічати позитивні моменти, встановлювати самому собі реалістичні цілі, вміти обґрунтувати принципи власної життєдіяльності тощо.

- *прийняття* стресорів – ця стратегія можлива тоді, коли особистість не спроможна змінити ситуацію, і водночас не здатна контролювати певні аспекти власного життя, наприклад, поведінку навколишніх людей. Тут найкраще порекомендувати сфокусувати увагу на ті аспекти, котрі, навпаки, попадають під вплив та особистість здатна контролювати.

3. Застосування технік релаксації. Це дає нам змогу переключатися хоч на декілька хвилин. Але тут має бути тиша, зосередженість, контроль дихання тощо. Дуже ефективним є використання уяви та інших можливостей, наприклад милуватися природою, мальовничими ландшафтами чи приємними фото, квітами, слухання музики, або навпаки цілковита тиша повна відсутність звуків. Досить корисно в таких ситуаціях застосовувати техніки масажу, аромотерапії тощо.

4. Використання фізичних вправ. Багато науковців визначають фізичне навантаження як один з ефективних прийомів формування стресостійкості та термінового подолання стресу. Так фізичні вправи вдосконалюють змогу організму використовувати кисень покращують кровообіг, сприяють виробленню ендорфіну, покращують дихальну систему тощо [11-12].

Висновок до розділу III

Таким чином, додержуючись доволі простих рекомендацій, особистість готова досить швидко впоратися з стресом та сформувати в себе властивість як стресостійкість, що допоможе їй більш продуктивно діяти в процесі своєї життєдіяльності. Наша програма, у свою чергу спрямована на формування структурних компонентів власне стресостійкості, таких як позитивне ставлення до себе та до оточуючого світу, низького рівня тривожності та дуже високої значущості себе. Тож хочемо зазначити, що робота по формуванню стресостійкості у рятувальників ДСНС можлива тільки у разі комплексного застосування профілактично-розвивальних вправ, вмінням позитивно ставитись до ситуацій та здобуттям навичок зменшення інтенсивності дії та вдалого поєднання пропорційного фізичного навантаження та використання релаксації.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Людський фактор у проблемі безпеки у надзвичайних ситуаціях

Фізіологічна надійність людини.

На людину постійно діє безперервний потік зовнішніх подразників, а також різноманітна інформація про процеси, які відбуваються в середині організму і поза ним. Прийняти цю інформацію і правильно зреагувати на велику кількість подій людині дають змогу її органи чуттів: очі, вуха, язик і ніс.

Кожен вид рецепторів сприймає тільки один вид подразнень і передає його в певну кору головного мозку по нейронах. Людина здійснює безпосередній зв'язок з навколишнім середовищем та отримує дані про свій стан за допомогою каналів приймання інформації, об'єднаних у загальну групу аналізаторів. Нормальне функціонування всіх аналізаторів робить людину менш вразливою для різних небезпек.

Зоровий аналізатор. Понад 90% інформації про навколишнє оточуюче середовище людина отримує через зоровий аналізатор – це велика сукупність утворень, що виконують функції побудови світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії електромагнітного випромінювання в нервові збудження, кодування й перекодування інформації про зоровий образ та його пізнання.

Основними характеристиками, які впливають на роботу зорового аналізатора є:

- гострота зору;
- незвичайні зорові відчуття;
- колір;
- видимість;

– характеристика освітленості.

Слуховий аналізатор. Виникнення слухових відчуттів у людини пов'язано з коливанням повітря. Слуховий аналізатор становить спеціалізовану систему для сприйняття звукових коливань, формування слухових відчуттів і впізнання звукових образів. Вухо є допоміжним апаратом периферійної частини аналізатора. Важливими з позиції безпеки життєдіяльності також є:

Вестибулярний аналізатор – функціонування якого пов'язані з відчуттям положення і переміщення тіла в просторі, а також відповідні їм реакції з боку скелетної мускулатури і внутрішніх органів.

Нюховий аналізатор – суб'єктивний образ одного з явищ реальної дійсності, яке полягає в дії молекул летких речовин на орган нюху, а також *смаковий, руховий та шкірний аналізатори.*

Психологічна надійність людини.

Пам'ять – це закріплення й збереження в мозку того, що відбувалося в минулому досвіді людини. Пам'ять необхідна при прийнятті правильного рішення при виникненні нестандартних чи аварійних ситуацій.

Залежно від того, що запам'ятовує людина, можна виділити 6 видів пам'яті:

рухова – лежить в основі навчання рухів, вироблення побутових і трудових навичок тощо;

образна – допомагає запам'ятовувати і відтворювати в уяві інформацію про оточуюче середовище;

емоційна – зберігає пережиті людиною відчуття;

словесна – полягає в запам'ятовуванні, збереженні й відтворенні прочитаних, почутих або вимовлених слів;

слухова – дозволяє контролювати роботу механізмів і машин, своєчасно сприймати аварійні звукові сигнали;

зорова - дозволяє запам'ятовувати технологічні операції, які вимагають особливої уваги.

Увага - це концентрація свідомості на якому-небудь об'єкті чи діяльності з одночасним відверненням від усього іншого.

Розрізняють *пасивну увагу*, яка виникає без свідомого вольового зусилля під впливом зовнішніх подразників (сильний звук, світло тощо) та *активну увагу* – це свідомо увага, яка виникає від вольового зусилля і завжди спрямована на сприйняття об'єктів і явищ з наперед поставленою метою.

Існують такі основні характеристики уваги:

Об'єм уваги визначається кількістю об'єктів, які можуть бути сприйняті одночасно й достатньо яскраво.

Розподіл уваги - це здатність людини зосередитись на декількох об'єктах чи одночасно виконувати дві чи більше дії, домагаючись при цьому успішного результату.

Швидкість переключення уваги - це здатність швидко змінювати об'єкти уваги та переходити від одних видів діяльності до інших.

Інтенсивність уваги - це ступінь її напруження при сприйнятті об'єкта.

Стійкість уваги - це отримання необхідної інтенсивності уваги впродовж тривалого часу.

Психологічні причини створення небезпечних ситуацій.

У кожній дії людини відокремлюють три функціональні частини: мотиваційну, орієнтовну та виконавчу. Порушення в якій-небудь із цих частин тягне за собою порушення дії в цілому. Таким чином, у психологічній класифікації причин виникнення небезпечних ситуацій та нещасних випадків можна визначити три класи:

1. *Порушення мотиваційної частини дії* (проявляється в небажанні виконувати визначені дії). Порушення може бути відносно постійним (людина недооцінює небезпеку) та тимчасовим.

2. *Порушення орієнтовної частини дії* (проявляється в незнанні правил безпеки).

3. *Порушення виконавчої частини* (проявляється в невиконанні правил безпеки внаслідок невідповідності психічних та фізичних можливостей людини).

Чинники зниження життєдіяльності людини.

1) *Конфлікти* – психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психофізіологічного стану, що може призвести до суттєвих змін у життєдіяльності людини.

2) *Наркотики і наркоманія* - виникнення наркоманії пов'язане з ейфорією, приємно-збуджуючим ефектом наркотику. Чим сильніший ефект ейфорії, тим швидше настає звикання.

3) *Алкоголь і алкоголізм* - велика кількість нещасних випадків і аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь дуже впливає на нервову систему та психофізіологічні процеси людини.

4) *Нікотин і нікотиноманія (паління тютюну)* – одна з найпоширеніших шкідливих звичок, що негативно впливає на здоров'я курця і оточуючих його людей, сприяє розвитку хвороб серця, судин, легень та шлунка, крім того, тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

5) *Втома і перевтома.*

6) *Хворобливі стани.*

Шляхи підвищення життєдіяльності людини

1) Оздоровча фізична гімнастика.

2) Медико-біологічні засоби.

3) Психологічні засоби.

Шляхи підвищення особистої безпеки людини

Особиста безпека заснована, головним чином, на *трьох важливих фундаментальних принципах*: знанні, спостережливості та обережності.

4.2. Процес горіння та причини виникнення пожеж

Горінням називається хімічна реакція окислення, що супроводжується виділенням великої кількості тепла та свічення. Зовнішнім проявом горіння, яке супроводжується свіченням, є вогонь. Швидке згорання гарячої суміші, що не супроводжується утворенням стиснених газів, називається спалахом. Зовнішнім проявом горіння газу, пари або суміші є полум'я. Горіння твердої речовини без полум'я називається тлінням. Ступінь нагрівання речовини, при якому випромінюється тепло та світло, називається розжарюванням. Розжарена частка або іонізований газ при електричних розрядах називається іскрою.

Продукти горіння – це речовини, що утворюються в результаті горіння. Дисперсна система, яка виділяється із продуктів горіння та повітря і яка має тверді частки, називається димом. Перетворення органічних речовин на вугілля під впливом високої температури або хімічних реагентів називається обвугленням. Виникнення горіння під впливом дії джерела запалювання називається займанням.

Джерелом запалювання може бути палаюче або розжарене тіло, а також електричний розряд, що має запас енергії та температури, достатній для виникнення горіння інших речовин.

Здатність речовини (матеріалу, суміші, конструкції) самостійно горіти називається горючістю. Матеріали розподіляються на три категорії: горючі, важкогорючі та негорючі.

Горюча речовина – це речовина (матеріал, суміш, конструкція), яка здатна самостійно горіти після усунення джерела запалювання.

Важкогорюча речовина – це речовина (суміш, матеріал, конструкція), яка здатна горіти під впливом джерела запалювання, але не здатна до самостійного горіння після усунення його.

Негорюча речовина – це речовина (матеріал, суміш, конструкція), що не горить.

Процес горіння можливий, якщо є горюча речовина, джерело запалювання та окислювач. Окислювачем в основному є кисень, який міститься в повітрі в достатній кількості. При пониженій концентрації кисню в повітрі до 12-14% горіння більшості речовин, звичайно, припиняється. Процес горіння деяких речовин можливий і при відсутності кисню. Так, водень, сурма і деякі метали горять у хлорі. Займання, що супроводжується появою полум'я, називається запаленням. Явище різкого збільшення швидкості екзотермічних реакцій, які призводять до виникнення горіння речовини (матеріалу, суміші) при відсутності джерела запалення, називається самозайманням, а самозаймання, яке супроводжується виникненням полум'я, називається самоzapаленням.

Деякі речовини (торф, вугілля, сажа, промаслене ганчір'я), які називаються пірофорними, здатні самозайматися при контакті з повітрям. Самоzapалення таких речовин відбувається внаслідок теплових, хімічних чи мікробіологічних процесів. Найнижча температура речовини, при якій відбувається різке збільшення швидкості екзотермічних реакцій, що закінчується виникненням полум'я, називається температурою самоzapалення.

Горючі речовини (гази, пара або пил) у суміші з окислювачем можуть займатися, якщо концентрація газів, пари, пилу знаходиться в певних межах. Найменша концентрація горючої речовини, при якій відбувається займання, називається нижньою концентраційною межею запалення; максимальна концентрація горючої речовини, при якій можливе запалення – верхньою концентраційною межею запалення.

Концентраційні межі запалення для пари і газів виражаються в об'ємних відсотках, а для пилу – в грамах на кубічний метр. Наприклад, для бензину нижня і верхня концентраційні межі складають 0,75 і 5,16% відповідно. А для вугільного пилу нижня межа запалення дорівнює 114 г/м³. Якщо вміст горючих речовин і сумішей менший чи більший верхньої концентраційної межі запалення, то горіння не відбувається. Горючі гази та їх суміші, а також тверді горючі речовини у вигляді пилу можуть утворювати з повітрям горючі суміші,

що займаються при будь якій температурі, а рідини і тверді горючі суміші – тільки за певних температур. Для гасу температурні межі запалення – 57...87° С при концентраційних межах запалення 1,4...7,5%. Для запалення твердих горючих речовин і рідин потрібна не тільки відповідна концентрація, а й певна температура.

При нагріванні пари і газів, що виділяються з неї, досягається нижня концентраційна межа тільки за умови, якщо ці речовини нагріті до температури спалаху. Суміш газів і пари, що утворилася при цій температурі від джерела запалювання, згорає, але подальше горіння припиняється. Тому що тепла, яке утворюється при спаласі, недостатньо для вилучення нової порції газів і пари. При більш високій температурі вміст газів і пари, що виділяються із цих речовин, виявляється вищим нижньої концентраційної межі, і в результаті спалаху від джерела запалювання виділяється тепло, достатнє для утворення нової порції газів або пари та запалення речовини. Це відбувається при температурі запалення горючої речовини, за якою виділяються горючі гази і пара з такою швидкістю, що після її запалювання виникає стійке горіння. При температурі самозапалення займання горючої суміші відбувається без джерел запалювання. За такої температури в суміші починається процес самоокислення, і тепло, що при цьому виділяється, не повністю розсіюється в оточуюче середовище, тому температура суміші так підвищується, що суміш запалюється.

Неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що призводить до матеріальних збитків, називається пожежею. Якщо це горіння не призводить до матеріальних збитків, то воно називається горінням.

Миттєве хімічне перетворення, що супроводжується виділенням енергії та утворенням стиснених газів, називається вибухом. При цьому швидке виділення великої кількості тепла, розжарених газів і пари створює високий тиск в навколишньому середовищі та призводить до пожеж та швидкого руйнування будівель.

Виникнення вибуху відбувається в середовищі, яке вміщує горючі гази, пару або пил. Температура вибухонебезпечного середовища відіграє другорядну роль. Головною умовою вибуху є відповідна концентраційна межа. Нижня і верхня концентраційні межі запалення в даному випадку вже є нижньою і верхньою межами вибухонебезпечної концентрації.

Для виникнення вибуху достатньо, щоб джерело запалення (розжарене тіло, жаринка, полум'я) запалило декілька молекул суміші: тепло, що виділилось від джерела запалення, нагріває і запалює найближчі до нього частинки суміші. Процес горіння проходить лавоподібно (з величезною швидкістю).

Речовина, що має підвищену пожежонебезпечність, називається **пожежонебезпечною**, а здатна до вибуху чи детонації без участі кисню повітря – **вибухонебезпечною** речовиною.

Пожежо- та вибухонебезпечні речовини є **вогнебезпечними** речовинами. Причини пожеж і вибухів можуть бути електричного і неелектричного походження.

До причин електричного походження належать:

1. Іскріння в електричних апаратах, машинах, електростатичні розряди і розряди блискавки.
2. Струм короткого замикання, який нагріває провідник до високої температури, при якій може виникнути запалення ізоляції, а також значні електричні перевантаження проводу і обмоток електричних апаратів та машин.
3. Погані контакти в місцях з'єднання проводу, коли внаслідок великого перехідного опору виділяється велика кількість тепла.
4. Електрична дуга, що виникає в результаті помилкових операцій з комутаційною апаратурою при перемиканнях у електроустановках або при дуговому електричному зварюванні, яке може викликати запалення розташованих поблизу горючих матеріалів та апаратів, наповнених маслом.
5. Аварія масляного вимикача при вимкненні струму коротким замиканням, якщо його розривна сила потужності нижча вимкненої потужності

струму, що може призвести до викиду пари, масла в навколишнє середовище і до утворення вибухонебезпечної суміші з повітрям.

6. В акумуляторних приміщеннях при заряджанні акумуляторів з електроліту виділяється кисень і водень, які змішуються з повітрям і при недостатній вентиляції концентрація водню може бути вищою нижньої границі вибуховості. Випадкова іскра може стати причиною вибуху.

Причинами пожеж і вибухів неелектричного походження можуть бути саме такі:

1. Необережне поводження з вогнем при газозварювальних роботах.
2. Неправильне поводження з апаратурою газової зварки і паяльними лампами, а також неправильне розігрівання кабельної маси і просочувальних сполук.
3. Пошкодження котельних і виробничих печей, опалювальних приладів і порушення режимів їхньої роботи.
4. Пошкодження виробничого устаткування і порушення технологічного процесу, в результаті якого можливе виділення горючих газів, пари або пилу в повітряне середовище.
5. Паління в пожежо- та вибухонебезпечних приміщеннях.
6. Самоспалахування деяких матеріалів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Стресостійкість рятувальників ДСНС є однією з основних особистісно-професійних властивостей яка дуже необхідна для успішної самореалізації в даній професійній діяльності. Постійне навантаження, безліч екстремальних ситуацій, нервові напруження, зазвичай ненормований графік праці, потреба комунікації зі складним контингентом – всі ці речі негативно впливають на психоемоційний стан особистості рятувальника. Саме тому психологу та й самій особистості рятувальника дуже важливо мати розуміння про стан психологічного здоров'я та специфіку прояву його складових.

Здійснивши теоретичний аналіз психологічної проблеми за темою: «Формування стресостійкості професіонала-рятувальника ДСНС» ми приділили свою увагу таким теоретичним аспектам:

- Стресостійкість особистості, яку ми трактуємо як: збереження здібності до соціальної адаптації; збереження важливих міжособистісних зв'язків; сприяння успішній самореалізації, здобуток життєвих цілей; не втрата працездатності; збереження здоров'я.

- Ми розглядали психологічні ресурси які дозволяють зберігати стійкість людини у стресових ситуаціях, такі як: соціальна підтримка, індивідуально-психологічні властивості, особистий рівень готовності власне до професійної діяльності, загальний рівень теоретичної підготовки та практичної підготовки, самооцінка, психологічна компетентність, активне відношення до життя, самоповага, емоційно-вольові властивості та толерантність до невизначеності.

- Екстремальні умови роботи, розглядаємо фактори які спричиняють шкідливі і небезпечні впливи на людину, що містять стійку і раптову втрату здоров'я, отримання травм, різного роду розладів, і за несприятливих обставин ведуть до патологічних перемін в організмі.

- Яким чином впливають екстремальні ситуації на особистість та які типи реагування на ці ситуації, а саме реакція ступору, розгальмованість

автоматизованих рухів, гальмування розумової діяльності або навпаки її активація тощо.

➤ Посттравматичний стресовий розлад – характеризується затяжною реакцією на стресогенну ситуацію суто загрозову або катастрофічну, яка може визвати дистрес у будь якої особистості.

Провівши емпіричне дослідження обраної проблематики ми отримали ряд даних.

➤ В загальному в учасників експериментального дослідження по шкалах: «Стресостійкість», «Схильність до ризику», «Толерантність до невизначеності», «Самооцінка», результати перебувають на високому або вище середнього рівнях.

➤ У більшості рятувальників ДСНС виявляється середній рівень стресостійкості.

➤ Рівень стресостійкості, за показником стажу роботи, більший у рятувальників котрі працюють менше п'яти років, однак значних відмінностей не має.

➤ Рівень стресостійкості, за показником віку, вищий у рятувальників віком до 30 років, проте значних відмінностей також не має.

➤ Тому ані вік, ані стаж роботи не впливають на рівень стресостійкості.

➤ Простежується високий рівень толерантності до невизначеності у осіб з стресостійкістю, що підтверджує, запропоновану нами на початку нашого дослідження, гіпотезу на рівні $p = 0,01$.

➤ В загальному по вибірці у всіх досліджуваних на високому рівні показник готовності до ризику, проте значимий рівень яскравіше проявляється у рятувальників які по віку до 30 років.

➤ Також простежується між схильністю до ризику та віком обернений зв'язок, тобто схильність до ризику вища у молодших за віком рятувальників.

➤ Показник рівня толерантності до невизначеності досить вищий у рятувальників що мають стаж роботи менше п'яти років та за віком до 30 років.

➤ Самооцінка на значимому рівні, має відмінності між молодими і дорослими співробітниками. Так у молодих рятувальників до 30 років простежується тенденція до завищеної самооцінки.

➤ У осіб по віку за 30 років простежується адекватно висока самооцінка.

➤ Нами було помічено значимий кореляційний зв'язок між віком та самооцінкою рятувальників ДСНС – чим доросліший рятувальник тим адекватніша самооцінка та навпаки – чим молодший вік рятувальника тим більше завищена самооцінка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Издательство Казанского университета, 1987. 262 с.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога : Монография. Удмурт. гос. ун-т. Ижевск : Изд-во Удмурт. ун-та, 1997. 107 с.
3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня. Санкт-Петербург : 2003. 341 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. 352 с.
5. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. Санкт-Петербург : Речь. 2010. 192 с.
6. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд. Москва : 2005. 400 с.
7. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С 23-28.
8. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости Вопросы психологии. 1990. № 1. С. 34-40.
9. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – Київ : ТОВ «Август Трейд» 2007. 502 с.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Москва : Наука. 1983. 367 с.
11. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
12. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини: людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / Журнал особистості. 2006. № 1. С. 9-43.

13. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оцінка та подолання / Журнал особистості. 2011. № 2. С. 19-63.

14. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : дис. ... докт. психологич. наук : 05.26.02 Москва : Московская академия МВД России. 2002. 432 с.

15. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва : РГСУ. 2005. С. 26.

16. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. ... канд. психол. Наук. – Екатеринбург. 2004. С. 158.

17. Магда В.А. Дослідження «коефіцієнту емоційної насиченості діяльності» як визначального критерію професійної деформації в діяльності фахівців МНС / Вісник національної академії державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького Сер.: Педагогіка і психологія: [збірник наукових праць]: Хмельницький, 2010. С. 204-207.

18. Магда В.А. Дослідження проявів професійної деформації керівного складу ОВС крізь призму самосприйняття власної особистості / Вісник національної академії оборони України Сер.: Педагогіка і психологія: [збірник наукових праць]: – Київ : НАОУ, 2010. Вип.1 (14). С. 146-151.

19. Магда В.А. Особливості взаємозв'язку мотивації вибору професії рятувальника і локусу контролю особистості та їх вплив на розвиток професійної деформації працівників МНС / Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 18 листопада 2010 р.), Харків. Харківський національний університет цивільного захисту України, 2010. С. 310-319.

20. Мазилев В.А. Научная психология: тернистый путь к интеграции / Труды Ярославского методологического семинара. Методология истории. Ярославль, 2003. Т 1. С. 205-237.

21. Маклаков А.Г., Положенцев С.Д., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам / Психологический журнал – 1993. № 6. С. 86-94.
22. Максименко Т.С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС / Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, ч. 2. – Харків. 2008. С. 9–17.
23. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва : 1996. 308 с.
24. Маясова Т.В. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость / «Вестник Мининского университета» 2014 №4 С. 14-17.
25. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / Психологич. журн. 2002. Т.23, №6. С. 16–25.
26. Овсяннікова Я.О., Христенко В.Є. Взаємодія працівників МНС України з постраждалими у епіцентрі надзвичайної ситуації / Проблеми екстремальної та кризової психології: [збірник наукових праць]. – Харків: УЦЗУ, 2007. Вип.1. С. 330–336.
27. Овсяннікова Я.О. Підвищення стресоусталеності персоналу МНС методами інноваційних технологій / Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: матеріали наук.-практ. конф., (9-10 квітня 2009 р., м. Харків). Харків: Академія внутрішніх військ МВС України, 2009. С. 52.
28. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій / Проблеми екстремальної та кризової психології: [збірник наукових праць]. Харків: УЦЗУ, 2007. Вип.3, ч.2. С. 87-93.
29. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Н.В. Оніщенко, В.А. Старик, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. Харків.: Нац. ун-т цив. зах. України, 2012. 150 с.
30. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. 560 с.

31. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие САМАРА: БАХРАХ, 1998. 627 с.
32. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 22-31.
33. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 2. Москва : ВЛАДОС. 1999. 473 с.
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург Издательство: Питер. 2002. 720 с.
35. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва. : Прогресс. 1979. 125 с.
36. Сергієнко, Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації / Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 11. Харків : НУЦЗУ. 2012. С. 200-201.
37. Старик В.А. Взаємозв'язок особистісної установки та типових форм поведінки у рятувальників / Вісник національної академії оборони України Сер.: Педагогіка і психологія: [збірник наукових праць]: Київ : НАОУ. 2013. Вип.1 (32). С. 305-308.
38. Старик В.А. Правові засади професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України як передумови формування їх професійної деформації / Вісник національної академії оборони України Сер.: Педагогіка і психологія: [збірник наукових праць]: Київ : НАОУ. 2012. Вип.1 (26). С. 251-255
39. Стрюк М.І. Особливості визначення зв'язку медичних наслідків проходження служби особовим складом аварійно – рятувальних формувань та визначенням професійної придатності [Матеріали 14 – ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників 26-27 вересня 2012 року]. Київ : ІДУЦЗ. С. 375.
40. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Пермь. 1992. 152 с.
41. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва :

1998. С. 3-168.

42. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – Санкт-Петербург : Питер. 2001. 272 с.

43. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум. 2011. 272 с.

44. Тімченко, О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція). Автореф. дис. ... д-ра. психол. наук (19.00.06) Харків. 2003. 35 с.

45. Ткаченко Н.В. Особливості стресостійкості банківських працівників / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Випуск 2(47) С. 133-139.

46. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. Москва : Медицинское информационное агентство, 2007. 784 с.

47. Фетискин Н.П., В.В. Козлов, Мануйлов Г.М. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости Фетискин, / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва. 2002. С.248-249.

48. Шевченко Т.И. Особенности эмоциональных состояний сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России : автореф. дис. ... канд. психол. наук / ФГУЗ ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова МЧС России. Санкт-Петербург. 2007. 143 с.

49. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 278 с.

50. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family / Perrez M. – Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.