

УДК 159.9:159.94

Любов Матвіївна Балабанова,

Національний університет цивільного захисту України,

д.психол.н., професор, кафедра психології діяльності

в особливих умовах

## **СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Анотація. В роботі розглядаються питання спеціальної психологічної підготовки фахівців ДСНС України. Виокремлюються види психологічної підготовки та вказується на необхідність запровадження психофізичних психотренінгових занять в систему підготовки працівників силових відомств.

Ключові слова: спеціальна психологічна підготовка, фахівці аварійно-рятувальних підрозділів, екстремальні умови і ситуації, психофізичний тренінг.

Діяльність працівників силових відомств пов'язана з постійним стресом, тому питання підтримки психофізичного здоров'я, опанування стресовими ситуаціями, вміння керувати своїм станом стають пріоритетними і, в цілому, визначають ефективність діяльності фахівців ДСНС України [1]. Для мобілізації особистісних ресурсів в складній ситуації професійної діяльності, підвищення впевненості в своїх силах, а також для подолання стресу і тривоги необхідно розробити комплекс психотренінгових занять з подальшим впровадженням їх в систему спеціальної психологічної підготовки.

Психологічна підготовка— це цілісний і організований процес формування у працівників ДСНС України психічної стійкості і психологічної готовності до дій у складних і небезпечних умовах, в ситуаціях невизначеності, під час тривалої нервово-психічної напруги. За змістом психологічна підготовка є системою заходів, спрямованих на завчасне формування і закріплення у рятувальників психічних якостей, необхідних для виконання завдань

професійної діяльності. Вона повинна здійснюватись на етапі підготовки фахівців до виконання своїх функціональних обов'язків та службових завдань для успішного подолання будь-яких труднощів [ 2].

Традиційний розподіл її на загальну, цільову і спеціальну психологічну підготовку є дещо умовним, хоча кожна з них має свої специфічні особливості. Так, в основі загальної психологічної підготовки лежить формування та розвиток ціннісно-сміслової та мотиваційної сфери особистості. Цільова психологічна підготовка проводиться в інтересах формування чіткої внутрішньої установки та адаптації психіки рятувальника до умов виконання конкретного професійного завдання.

В рамках спеціальної психологічної підготовки проводиться розвиток специфічних професійних якостей працівників аварійно-рятувальних підрозділів, напрацювання високої активності та психологічної життєздатності, навичок поведінки в екстремальних умовах та ситуаціях. При цьому необхідно визначитись з такими дефініціями як «екстремальні умови» і «екстремальна ситуація». До екстремальних умов відносять такі, в яких фахівець здатен, за рахунок власного досвіду та підготовки особистісних ресурсів і технічного спорядження, попередити розвиток надзвичайної події та надати при необхідності допомогу собі і іншим особам.

Екстремальна ( надзвичайна) ситуація – це розвиток подій, що виходять за межі особистісного досвіду особистості, і які потребують від людини встановлення з ситуацією емоційно-інтелектуального контакту для творчого пошуку виходу з цієї ситуації в момент її виникнення [ 3]. Не дивлячись на принципові відмінності методів роботи в екстремальних умовах і екстремальних ситуаціях можна виділити єдині психологічні особливості. Це, як правило, закономірності подолання стресу, здатність фахівця швидко перейти від перших шоків вражень до усвідомлених дій. Ці закономірності не можуть бути покладені в русло жорстких норм і правил, вони повинні враховувати індивідуальні особливості та ресурси особистості.

Проведений аналіз свідчить про те, що певний алгоритм проведення психологічної підготовки рятувальників безперечно існує, виокремлені спеціалізовані прийоми, способи та форми, які можуть широко використовуватися у процесі фахової підготовки рятувальників. Але, в той же час можна констатувати відсутність комплексної системи безперервної антистресової підготовки спеціалістів аварійно-рятувальних підрозділів на всіх етапах їх професіоналізації.

Наявність проблеми наростаючої терористичної загрози у нашому суспільстві, поширення локальних військових конфліктів та їх негативних наслідків свідчить про те, що є гостра потреба створення у структурах ДСНС України системи ефективної антистресової підготовки персоналу, як складової спеціальної психологічної підготовки.

Традиційний підхід до подолання стресу – це боротьба з його наслідками. Існуючі методи релаксації, аутогенного тренування, медитації не набули широкого застосування в практиці підготовки фахівців ДСНС України, оскільки потребують багатоденних регулярних тренувань і спеціальних умов.

На наш погляд необхідно запроваджувати в систему психологічної підготовки фахівців ДСНС України засоби психофізичного тренінгу, спрямованого на розвиток стану «об'ємної свідомості», який дає можливість людині діяти в енергозберігаючому режимі та нівелює дію стресових факторів. Сутність «об'ємної свідомості» полягає в здатності людини одночасно усвідомлювати процеси, об'єкти, явища і при цьому не втрачати здатності взаємодіяти окремим сегментом свідомості з тим чи іншим об'єктом. Така здатність ґрунтується на практиці вольової роботи свідомості та ідеомоторному компоненті фізичних вправ і забезпечує можливість об'ємного сприйняття реальності та підтримки свідомості у рухливому пластичному стані. На нашу думку, програма такої підготовки повинна мати модульну структуру і розпочинатись з перших етапів фахового навчання, коли роз'яснюються цілі і завдання антистресової підготовки та формується мотивація і усвідомлення необхідності оволодіння методами довільного керування стресом.

Нам здається, що впровадження таких занять в систему спеціальної психологічної підготовки фахівців аварійно-рятувальних підрозділів буде сприяти підвищенню ефективності їх професійної діяльності та збереженню професійного здоров'я.

#### Література

1. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О., Світлична Н.О. Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС. / Проблем екстремальної та кризової психології. Зб. наукових праць Вип 8 – Х.: НУЦЗУ, 2010. - с.82 – 85.
2. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: Навчально-методичний посібник / За ред. Г.П. Воробйова. – Львів: Академія сухопутних військ, 2012. – С.412-424.
3. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. – М.: ЗАО издательство «Русский журнал», 2001. – 194 с.