

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Сучасні дослідники майже в один голос відзначають, що наростаючі темпи розвитку нових технологій, інформаційний «вибух» та швидке «застарення» інформації, різке ускладнення, автоматизація та комп'ютеризація виробничих процесів, висока вірогідність виникнення «нестандартних» ситуацій у виробничій та соціальній сферах висувають все нові вимоги до фахівців.

Адже вони, окрім професійних знань, вмінь та навичок, нині мають мати ще й спеціальні здібності, вміння та особистісні властивості, що забезпечують гнучкість та динамізм професійної поведінки, креативність у професійній діяльності, самостійність у пошуку та засвоєнні нової інформації і нового професійного досвіду.

Особливо підкреслюється необхідність набуття здатності до прийняття адекватних рішень в «нестандартних» ситуаціях, в умовах дефіциту часу та наявності навичок оптимальної взаємодії із іншими учасниками виробничого процесу у спільній професійній

діяльності в колективі.

Однією з актуальних проблем сьогодення є проблема підвищеної небезпеки життєдіяльності особистості. Постійне збільшення темпу нашого життя, інформаційна насиченість, техногенні, стихійні та природні катаклізми, побудова багатоповерхівок, недотримання правил безпеки людиною – це все призводить до непередбачуваних наслідків.

Сукупність цих факторів призводить до психічної напруги, крайніми формами вираження якої є стресогенні реакції особистості. Ситуації, що призводять до такого стану називають екстремальними. Протягом існування людства, у зв'язку зі змінами умов життя, збільшується кількість спеціалізованих служб порятунку та ризикованих видів професій (пожежні-рятувальники, військові, охоронці, працівники правоохоронних органів тощо). Ці

люди працюють в екстремальних умовах діяльності із постійною загрозою для їх здоров'я та життя. Саме поняття «екстремальний» (від лат. *extremum* – крайній) використовують для об'єднання понять максимуму і мінімуму.

Екстремальні умови можуть створюватися не лише максимізацією, але й мінімізацією (дефіцитом) діючих факторів [2]. В обох випадках це призводить до подібних результатів.

Проблемами екстремального способу життя та екстремальними видами діяльності займається порівняно молода галузь психології, яку визначають по-різному – психологія діяльності в екстремальних умовах, психологія праці в особливих умовах, екстремальна психологія, та екстремальна психопедагогіка.

Психологія діяльності в особливих умовах – одна із галузей психології, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності:

– особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності та несуть головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час і після виконання професійних обов'язків; – інших осіб, що постраждали внаслідок дії зазначених чинників; – пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики [2,3].

Робота в екстремальних умовах передбачає постійну загрозу життю. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості, її установки. Однак, роль морально-психологічного фактору і професійної підготовки при роботі людини в стресових ситуаціях не слід переоцінювати. Варто чітко уявляти, що навантаження, яке впливає на психіку людини при загрозі життю – це перш за все навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у кожної людини індивідуальні, а отже і навантаження по-різному впливає на працездатність різних людей. У деяких людей в момент, коли критична ситуація ставить високі вимоги до діяльності, настає етап психічної нестійкості.

За статистичними даними американської психологічної асоціації, під час другої світової війни, лише 25% людей були здатні діяти на передовій під час бою. Стан психічної нестабільності виникає в результаті астенізації нервової системи, яка викликається

порушеннями режиму праці, та різними психічними потрясіннями, що травмують психіку.

Особливо чітко психічна нестабільність в загрозованих умовах для життя виявляється в аварійній ситуації.

Аналізу впливу довготривалої емоційної напруги на організм присвячені роботи багатьох вчених, спеціалістів у різних галузях – психології, соціології, фізіології тощо. Багато з них відмічають, що людина, знаходячись у складних умовах, здатна виробити навички найбільш адекватних реакцій, які забезпечать правильну мобілізацію власних функцій. Також можливим є навчання різним способам подолання (елімінації) страху. В ряді випадків екстремальна ситуація має зтяжний вплив на людину, викликає порушення поведінки, конфліктність, а також соціальні девіації. Опір складним ситуаціям (Короленко Ц.П.) проявляється в здатності переносити і переживати такі випадки без дезорганізації своєї поведінки.

Постійна загроза для життя, що обумовлена підвищеним фактором ризику загинути в результаті нещасного випадку, аварії або катастрофи, може викликати різні специфічні психічні реакції – від стану тривожності до розвитку різноманітних психічних розладів. У представників ризикованих професій (Лебедев В.І.) постійно присутня готовність до ризикованих дій, але вона не завжди усвідомлюється. Така готовність, що супроводжується відповідною психічною напругою в адекватній формі, є закономірною реакцією на небезпеку.

Робота в екстремальних умовах призводить до того, що працівники переживають кризові стани, які проявляються у професійному вигоранні, підпаданню під стреси, а також неможливості адаптування до нових умов праці. Представники ризикованих професій належать до категорії людей, чия діяльність пов'язана з умовами, що в значній мірі сприяють виникненню кризових станів. Для професійної кризи є характерними: емоційне виснаження, цинічна оцінка відношення до праці і її результатів, а також нестача почуття власних досягнень. При емоційному виснаженні людина відчуває втому та виснаженість. У випадку цинічного відношення до праці людина починає з ненавистю ставитися до своєї діяльності, робота вже не дає бажаних результатів та відповідного почуття значимості й задоволення від зробленого.

Цікавою є думка стосовно вибору екстремальної професії, яка передбачає ризик (Теплов Б.М.). Тобто, існують люди для яких небезпека є життєвою потребою. Вони прагнуть до неї і в боротьбі з нею знаходять велику радість і сутність життя. «Якби небезпека завжди викликала негативну і болісну емоцію страху, то тоді б бойова ситуація, яка завжди пов'язана з великою небезпекою, не мала би в собі нічого притягального, що дає велику насолоду».

У психолого-педагогічній літературі є опис професійної свідомості як факт періоду вибору професії. Однак професійна свідомість фахівця формується в процесі усвідомлення професійного шляху й функціонує впродовж усіх етапів трудової діяльності.

Ж.П. Вірна вважає, що професійну свідомість можна розглядати як результат входження в професійну роль, у якій велике значення, на думку автора «життєвих кар'єр» Д.

Сьюпера, має уявлення особистості про себе. Так, варіантом реалізації «Я-концепції» є професійна перевага і тип кар'єри.

Також у професійну свідомість входять неповторні риси й особливості, пов'язані із специфікою індивідуальної життєдіяльності спеціаліста. Проте вибір майбутньої професії визначається наявністю у людини сукупності рис, власне яких вимагає певна сфера трудової діяльності. Саме ці професійні якості допомагають людині адаптуватися до вимог фаху й самореалізуватися в ньому [1, с. 78].

Проблема професійного психологічного відбору фахівців екстремального профілю є однією з головних у системі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах. Її ефективно вирішення багато в чому визначає підвищення надійності діяльності, зниження травматизму, оптимізацію процесу адаптації, зниження плинності фахівців на етапі навчання, психопрофілактику професійного стресу тощо.

Професійний психологічний відбір полягає в проведенні комплексу заходів, що дозволяють виявити осіб, які за своїми психофізіологічними та психологічними якостями придатні для діяльності в екстремальних ситуаціях. Головне завдання психологічного відбору - оцінка професійної придатності кандидата і довгостроковий прогноз успішності адаптації та ефективності його діяльності в екстремальних умовах.

Ключовим поняттям у контексті проблеми професійного психологічного відбору є «професійна придатність» і «професійна відповідність».

Професійну придатність закономірно розглядати як сукупність соціально-психологічних, психічних і психофізіологічних властивостей людини, необхідних і достатніх для ефективного виконання професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Психологічний відбір для діяльності в екстремальних ситуаціях включає соціально-психологічне вивчення особистості (безконфліктне спілкування, конфліктостійкість, здатність до самостверджуючої поведінки, здатність до встановлення й розвитку підтримуючих відносин), психологічне (самооцінка, впевненість у собі, тривожність, дистимність, оптимістичність, здатність до самоорганізації часу життя, адаптивне мислення, когнітивний стиль, самоконтроль, інтернальність/екстернальність тощо), психофізіологічне обстеження (психосоматичний статус, нейродинамічні й психодинамічні властивості, стресостійкість, монотоностійкість, невротизм, астеничність тощо). З погляду методичного інструментарію психологічного відбору фахівців екстремального профілю важливим є вироблення нормативів показників психодіагностичних тестів для конкретних професійних груп з урахуванням інтенсивності професійного стресу.

Існують два суттєві етапи оцінки професійної придатності в процесі психологічного відбору.

1. На першому етапі визначаються професійні вимоги до фахівця (за рівнем екстремальності напряму діяльності), професійно важливі психологічні й психофізіологічні якості, необхідні для успішного здійснення професійної діяльності в умовах стресу.

2. На другому етапі проводиться експериментальна перевірка надійності, диференційованості і прогностичної валідності методик, які дозволяють оцінити комплекс ПВЯ фахівця і розробляються критерії профпридатності. Підсумком цієї роботи є обґрунтування необхідного й достатнього набору психодіагностичних методик, що дозволяють з достатнім ступенем ймовірності прогнозувати професійну придатність кандидата для діяльності в екстремальних ситуаціях.

Серед основних завдань психологічного забезпечення адаптації в екстремальних умовах можна виокремити такі:

1. Визначення й оцінка адаптивних здібностей до стресу.

Для цього існує методика психодіагностики адаптивності до стресу. Вона дозволяє оцінити рівень розвитку адаптивності до стресу та її складові: здатність до управління психофізіологічними станами, сильними емоціями й імпульсами; здатність до управління сном і сновидіннями; здатність до конструктивного й адаптивного мислення; здатність до самоорганізації часу власного життя; здатність до встановлення і розвитку підтримуючих відносин; здатність до упевненої самостверджуючої поведінки; здатність регулювати мимовільні фізіологічні функції і підтримувати оптимальний фізичний стан; когнітивний стиль оптимізм/песимізм.

Стосовно характеристик суб'єкта адаптації в екстремальних ситуаціях цікавими також є вітчизняні психофізіологічні дослідження адаптаційних можливостей людини, закордонні психологічні дослідження проблем «adaptive coping», «hardiness», «resilience».

2. Моніторинг станів, що виникають в екстремальних умовах, формування навичок довільної адаптивної саморегуляції.

3. Моніторинг соціально-психологічного клімату в групі й заходи щодо його оптимізації. Оцінка соціально-психологічної, психологічної і психофізіологічної сумісності. Діагностика конфліктогенності й конфліктостійкості співробітників.

4. Психологічна робота з неадаптивними і дезадаптивними проявами (станами, поведінкою). Виявлення осіб з неадаптивною і дезадаптивною поведінкою й вжиття заходів щодо їх успішної адаптації.

5. Розробка комплексних цільових програм адаптації до конкретних екстремальних ситуацій діяльності.

Недостатність адаптивних здібностей може бути компенсована ефективною психологічною підготовкою до дій в умовах професійного стресу [3].

Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних ситуаціях, оцінка й прогнозування готовності до дій в умовах професійного стресу й ризику є одним з пріоритетних напрямів психологічного забезпечення.

Отже, перспективними напрямами подальших наукових пошуків є дослідження психодіагностичних засобів і критеріїв ефективності особистісно - професійного розвитку фахівців, екстремальних видів діяльності, здійснення їх цілеспрямованої

психологічної підготовки. Зокрема, важливим є впровадження тренінгових форм роботи серед представників ризиконебезпечних професій з метою оптимізації їхнього психологічного здоров'я, а також уміння адаптуватися до складних екстремальних умов фахової діяльності.

Література

1. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Ж.П. Вірна. – Луцьк: РВВ «Вежа»; ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
2. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під кер. В. Б. Шапаря. — Х.: Прапор, 2009. — 672 с.
3. Тимченко, О. В. Предмет, задачі та методи екстремальної юридичної психології / О. В. Тимченко // Право і безпека. — 2004. — No 3. — С. 218—221.