

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Пенькова Н. Є.

Метою статті є вивчення психологічних особливостей підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Людина, опинившись у небезпеці, шукає захист у людей певних професій - правоохоронців, рятувальників. Вони часто першими опиняються на місці пригод, або прибувають туди за викликом, та вимушені вживати заходів для нейтралізації небезпечних факторів оточуючого середовища. Все це підкреслює важливість спеціальних заходів, в тому числі і психолого-педагогічних, спрямованих на забезпечення безпечної діяльності тих, чия робота відбувається в особливих (екстремальних) умовах.

Так, на військовослужбовців Національної гвардії України, які діють в екстремальних умовах, окрім загальних для пересічних громадян чинників небезпеки, діють специфічні професійні чинники. Тому що їх діяльність характеризується значними фізичними та психічними навантаженнями, необхідністю прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу та інформації, неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації, протидіяти озброєному та груповому нападу, масовим порушенням громадського порядку та, безперечно, підвищеним ризиком для життя та здоров'я.

Найбільш значущими екстремальними ситуаціями є такі, в яких військовослужбовці Національної гвардії зазнають різні фізичні шкоди, поранення або отримання глибокої психологічної травми. Готовність до діяльності в екстремальних ситуаціях - одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому. Невідповідність між складними професійними завданнями та здатністю особистості з ними впоратися призводить до стресу та різних розладів адаптації як під час виконання професійної діяльності, так і після її завершення. Завдання психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії полягає у розвитку емоційно-вольової стійкості до дії стрес-факторів, психологічних якостей і вмінь, необхідних для ефективного виконання професійних дій у небезпечних умовах службової діяльності. Специфіка психологічної підготовки зумовлена особливостями професійної

діяльності, які виражаються у вимогах до особистісних і професійних якостей: емоційно-вольової стійкості, здатності до саморегуляції, психологічній надійності при впливі стресових факторів. Саме належна організація та здійснення психологічного супроводу представників екстремальних професій є однією з центральних проблем, що постають перед науковцями і практичними психологами.

Ключові слова: екстремальна ситуація, безпечна поведінка, психологічні особливості, професійна діяльність.

Penkova N. Ye. The purpose of the article is to study the psychological peculiarities of training the servicemen of the National Guard of Ukraine for safe activities in extreme situations.

A person, being in danger, seeks protection from people of certain professions

law enforcement officers, rescuers. They are often the first to arrive at the scene of an accident, or arrive there on call, and are forced to take measures to neutralize dangerous environmental factors. All this emphasizes the importance of special measures, including psychological and pedagogical, aimed at ensuring the safety of those whose work takes place in special (extreme) conditions.

Consequently, the servicemen of the National Guard of Ukraine, who operate in extreme conditions, in addition to common hazards for ordinary citizens, are exposed to specific professional factors. Because their activities are characterized by significant physical and mental stress, the need to make responsible decisions in conditions of shortage of time and information, the unexpected emergence of a new extreme or deterioration of the existing situation, to counter armed and group attacks, massive violations of public order and, of course, increased risk to life and health.

The most significant extreme situations are those in which servicemen of the National Guard suffer various physical harm, injuries or deep psychological trauma. Readiness to act in extreme situations is one of the most important conditions for ensuring personal safety of each

person and society as a whole. The discrepancy between complex professional tasks and the individual's ability to cope with them leads to stress and various adaptation disorders both during and after professional activity. The task of psychological training of servicemen of the National Guard is to develop emotional and volitional resistance to stress factors, psychological qualities and skills necessary for the effective performance of professional actions in dangerous conditions of service. The specificity of psychological training is due to the peculiarities of professional activity, which are expressed in the requirements for personal and professional qualities - emotional and volitional stability, the ability to self-regulation, psychological reliability under the influence of stress factors. The proper organization and implementation of psychological support for representatives of extreme professions is one of the central problems facing scientists and practical psychologists.

Key words: *extreme situation, safe behavior, psychological features, professional activity.*

Постановка проблеми та її актуальність. Тенденція збільшення кількості різних загроз обумовлює необхідність формування у особового складу військовослужбовців Національної гвардії навичок безпечної поведінки та психологічної готовності до професійних дій в екстремальних умовах. Ці умови відрізняються від інших особливостей професійної діяльності постійним нервово-психічним напруженням, фізичними перенавантаженнями, дефіцитом часу для прийняття рішень, неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та, безперечно, підвищеним ризиком для життя та здоров'я.

Невідповідність між складними професійними завданнями та здатністю особистості з ними впоратися призводить до стресу та різних розладів адаптації як під час виконання професійної діяльності, так і після її завершення. Саме належна організація та здійснення психологічного супроводу представників екстремальних професій є однією з центральних проблем, що постають перед науковцями і практичними психологами.

Тому сьогодні дуже актуальною є розробка програм психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до саморегуляції на основі досліджень деструктивних емоційних станів, які виникають в екстремальних ситуаціях професійної діяльності. Необхідність у створенні даних програм зумовлена існуванням взаємозв'язку між особливостями психологічного стану та ефективністю дій військовослужбовців у небезпечних умовах

при виконанні службових завдань професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній психологічній науці вже розроблені прийоми, форми і методи організації підготовки та формування готовності людини до діяльності в екстремальних ситуаціях (В. Барко, С. Будник, Я. Бондаренко, О. Добрянський, М. Дьяченко, Л. Казмиренко, Л. Кандибович, О. Колесніченко, В. Корольчук, В. Лефтеров, О. Макаревич, Л. Матохнюк, В. Молотай, І. Окуленко, В. Осьодло, В. Пономаренко, Є. Потапчук, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Ширококов та ін.).

На важливість розвитку психологічної стійкості до екстремальних ситуацій у процесі професійної підготовки вказують у своїх дослідженнях Д. Александрова, Д. Беззубов, Ю. Ірхін, М. Козяр, В. Лефтеров, І. Приходько, О. Тимченко, О. Шаповалов, С. Яковенко та інші.

Мета статті полягає у вивченні особливостей організації професійно-психологічної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Перш за все, необхідно відзначити, що успішність психологічної підготовки серед особового складу військовослужбовців Національної гвардії України пов'язана з такими їх особистісно-професійними характеристиками, як:

- 1) відношення до служби;
- 2) відповідність особистісних характеристик змісту професійної діяльності;
- 3) особливості професійного спілкування;
- 4) кількість подразників, що спричиняють ризик, потребують підвищеної обережності та безпечних дій;
- 5) частота дій, пов'язаних із необхідністю прийняття самостійних рішень в умовах ризику [6, с. 156].

Детермінантами виникнення деструктивних емоційних станів виступають негативні емоційно-генні чинники, що впливають на військовослужбовців при виконанні професійних обов'язків в екстремальних ситуаціях. Серед них зустрічаються такі психічні стани, як дистрес, тривога, страх, фрустрація, афект, паніка, агресія. У цьому контексті особливої значущості набуває чинник «небезпека для життя і здоров'я» [4, с. 235].

Потреба безпеки є однією з найважливіших потреб людини. Американський психолог А. Маслоу розмістив у мотиваційній піраміді цю потребу (відчувати себе захищеним, позбутися страху та невдач, від агресивності) слідом за фізіологіч-

ними (органічними) потребами. Безпрецедентні трансформації світу, які відбуваються сьогодні, спричинили докорінну зміну уявлень про безпеку, а головне - стали поштовхом докорінного переосмислення місця безпеки в ієрархії потреб людини.

Крім того, значною мірою виражається динаміка переживань, що характеризується переходами від одного емоційного стану до іншого - від негативного до позитивного або від одного негативного до іншого негативного, від домінування стеничних або астенічних емоцій до їх послаблення. Така мінливість емоцій впливає на якість професійних дій. Причинами виникнення деструктивних емоційних станів, що зумовлюють їх виражену динаміку, є психологічна неготовність військовослужбовців до дій у небезпечних ситуаціях та особливості їхньої емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань при появі емоціогенних чинників.

До типових характеристик особистості, котрі зумовлюють неадекватну поведінку військовослужбовців і появу деструктивного психічного стану в небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, відносяться 15 ознак: чутливий до загрози; тривожний; збуджений; схвилюваний; незадоволений; заклопотаний; агресивний; незахищений; гостро реагуючий на небезпеку; боязкий; імпульсивний; переляканий; злий; жорстокий; неспокійний.

Разом із тим психологами виявлено вісім емоційних особистісних якостей, які виступають віктимогенними чинниками і передумовами прояву деструктивних емоційних станів у військовослужбовців: невротичність; спонтанна агресивність; депресивність; дратівливість; невірноваженість; реактивна агресивність; сором'язливість; емоційна лабільність.

Деструктивними емоційними станами, які мають віктимогенний потенціал, є дистресовий і агресивний стани та стан страху. Значний віктимний потенціал деструктивних емоційних станів підтверджує необхідність в організації заходів у процесі психологічної підготовки особового складу військовослужбовців Національної гвардії, спрямованих на формування умінь саморегуляції емоційних станів у ситуаціях ризику, розвиток емоційно-вольової стійкості до впливу негативних психологічних станів на поведінку і успішність професійної діяльності [2, с. 65].

Також психологами встановлена прямо пропорційна залежність між профілактикою несприятливих емоційних станів і можливістю успішного

вирішення проблем ефективності професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Тому для ефективного виконання службових завдань військовослужбовець повинен мати певні знання про природу деструктивних емоційних станів, несприятливі чинники професійної діяльності та психологічні травми, вміти регулювати власні емоційні стани.

Розкриваючи сутність психологічної підготовки військовослужбовців, слід конкретизувати дане поняття як спеціально організований, цілеспрямований процес формування особистісно-професійних якостей і оптимізації психічних станів, необхідних для успішного, виконання оперативних-службових завдань та досягнення ефективності професійної діяльності.

Мета психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії - формування у них психологічної компетентності при виконанні службових завдань в екстремальних умовах професійної діяльності.

Завдання психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії полягає у розвитку емоційно-вольової стійкості до дії стрес-факторів, психологічних якостей і вмінь, необхідних для ефективного виконання професійних дій у небезпечних умовах службової діяльності. Специфіка психологічної підготовки зумовлена особливостями професійної діяльності, які виражаються у вимогах до особистісних і професійних якостей - емоційно-вольової стійкості, здатності до саморегуляції, психологічній надійності при впливі стресових факторів.

Відповідно до цього зміст психологічної підготовки має характеризуватися чітко вираженою професійною спрямованістю на:

1) формування психологічної готовності до боротьби зі злочинністю, що передбачає формування професійної спрямованості військовослужбовців, розвиток у них стійких інтересів до професійної діяльності, нетерпимості до правопорушень, звички сумлінно і чітко виконувати правові норми, загостреного почуття справедливості та законності;

2) розвиток психологічної зорієнтованості в різних аспектах професійної діяльності, що включає ознайомлення військовослужбовців з основами психології, знання психологічних особливостей правопорушників і злочинних груп, а також оперативно-розшукових дій;

3) вдосконалення умінь застосовувати психологічні прийоми впливу в конфліктних ситуаціях спілкування з правопорушниками, навчання спо-

собам вирішення конфліктів, оволодіння навичками використання тактичних прийомів поведінки в конфліктній ситуації в оперативних цілях;

4) формування психологічної стійкості, вміння володіти власним психічним станом у напружених ситуаціях професійної діяльності;

5) розвиток передбачення труднощів при вирішенні службових завдань, що сприяє точному виконанню професійних дій в умовах максимальних психологічних труднощів;

6) розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистості (відповідальності, стійкості до невдач, стійкості до ризику, самовладання, витримки), навчання прийомам саморегуляції та самоконтролю, оволодіння прийомами зняття нервової напруги, активізації внутрішніх ресурсів на виконання поставленого завдання;

7) формування вольової активності та навичок вольових дій, що спонукають на подолання труднощів і перешкод у професійній діяльності;

8) підготовку до психічних перевантажень у службі, зумовлених різними стрес-факторами, що позначається на ефективності професійної діяльності й вимагає освоєння прийомів психорегулюючого тренування, застосування яких забезпечує відновлення працездатності й зняття психічної напруги [3, с. 129].

Показником психологічної готовності військовослужбовців Національної гвардії виступає його психологічна компетентність, що включає сукупність психологічних характеристик, які відповідають специфічним психологічним особливостям професійної діяльності.

Структуру психологічної компетентності військовослужбовця складають чотири основні компоненти:

1) професійно-психологічна зорієнтованість і чутливість (прагнення і здатність до розуміння психологічних аспектів ситуацій і людей, з якими військовослужбовець має справу, вміння розібратися в їх внутрішньому світі);

2) психологічна готовність до професійних дій, що виявляється у: а) розумінні психологічних умов оптимізації професійних дій та вмінні забезпечувати їх створення; б) використанні психологічних засобів реалізації професійних дій; в) застосуванні психологічних методів, використання яких сприяє підвищенню ефективності рішення оперативно-службових завдань;

3) професійна спостережливість і розвинена пам'ять військовослужбовця, що включає: а) вміння застосовувати психологічно обґрунтовані прийоми і правила для підвищення ефектив-

ності професійного спостереження; б) професійну уважність; в) натренованість органів почуттів і сприймань; г) натренованість в точному запам'ятовуванні, збереженні та правильному відтворенні інформації, значущої для вирішення службових завдань;

4) психологічна стійкість, яка виражається у здатності до емоційно-вольової саморегуляції, готовності діяти спокійно і впевнено в психологічно складних, емоційно напружених, небезпечних і відповідальних ситуаціях професійної діяльності.

Для визначення способів реалізації поставленої мети варто конкретизувати поняття «емоційно-вольова стійкість» і «емоційно-вольова саморегуляція».

У науковій літературі емоційно-вольова стійкість військовослужбовця тлумачиться як здатність зберігати в складних умовах стабільний психічний стан, сприятливий для успішної роботи.

Ця особистісно-професійна якість проявляється у:

1) відсутності у військовослужбовця психологічних реакцій, що знижують ефективність дій в екстремальних ситуаціях і породжують неточності, промахи, помилки;

2) натренованості в бездоганному виконанні професійних дій у психологічно складних умовах;

3) умінні зберігати професійну пильність, виявляти розумну настороженість і увагу до ризику, небезпеки, несподіванок;

4) непаддатливості до психологічного тиску з боку третіх осіб, які намагаються впливати;

5) умінні володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокуючих ситуаціях [5, с. 191].

Для успішного виконання службових завдань у військовослужбовців Національної гвардії необхідно сформувати почуття самовладання, здатність самостійно приймати оперативні рішення, здатність до саморегуляції поведінкою та емоціями. Завдяки саморегуляції можна активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність дій.

Процес розвитку психічної саморегуляції передбачає систематичне тренування здатності впливати на власний емоційний стан і поведінку. Психічна саморегуляція має дві цільові установки: з одного боку - створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з другого - полегшення переходу до відпочинку і релаксації. При цьому слід розрізняти застосування простих

психореґулюючих прийомів, знайдених самим військовослужбовцем у результаті професійного і життєвого досвіду («наївна» психореґуляція) та оволодіння тренувальними методами - способами цілеспрямованого змінення автономних процесів, тобто тих, які не можуть керуватися звичайними засобами. Бажаний ефект досягається шляхом планомірно повторюваного тренування.

Розвиток психічної самореґуляції за допомогою емоційно-вольового тренування спирається на загальний принцип функціонування організму: постійний зворотний зв'язок, референтну сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій створюється зміст програм тренування емоційно-вольової самореґуляції (тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруги, розслаблення).

Сутність емоційно-вольової самореґуляції полягає у розвитку здатності до самостійного впливу на власні реґулюючі психологічні та нервові механізми за допомогою вправ і прийомів. Емоційно-вольова самореґуляція вдосконалює такі психологічні якості, як самовладання, впевненість у своїх силах, уважність, інтелектуальна активність, розвиває навички запам'ятовування. Водночас емоційно-вольова самореґуляція сприяє запобіганню розумової та фізичної перевтоми, зміцненню нервової системи і підвищенню стійкості психіки до негативних впливів, збільшенню працездатності працівника.

Отже, здатність до емоційно-вольової самореґуляції військовослужбовців забезпечує розвиток у них психічних станів, сприятливих для оптимального використання своїх внутрішніх можливостей, актуалізації особистісних і професійних якостей, необхідних для виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях.

У психофізіологічному аспекті емоційно-вольова самореґуляція досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, у результаті чого активізується інтегрована діяльність організму, яка концентровано й раціонально спрямовує всі його можливості на вирішення конкретних завдань.

Процес розвитку емоційно-вольової самореґуляції ґрунтується на таких принципах:

1) релаксації - визволення тіла й психіки від напруги та розслаблення м'язів, оскільки тілесним виразом негативних емоцій є м'язова напруга (спотворене обличчя, стиснене дихання, нервові тремтіння, заціпеніння або метушливість);

2) візуалізації - створення внутрішнього образу, активізація уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів для ефективного використання своїх внутрішніх ресурсів, актуалізації психічних процесів;

3) самонавіювання - активна установка, що дозволяє виразити образи, які відображаються у свідомості внутрішнім «відлунням» такими словами: «Я можу це зробити».

Для тренувань щодо оволодіння способами самореґуляції можуть бути рекомендовані такі види професійно-психологічного тренінгу:

1) тренінг пізнавальних якостей, спрямований на розвиток спостережливості і накопичення досвіду професійних сприймань, тренування розвитку професійної чутливості;

2) комунікативний тренінг, який передбачає оволодіння навичками встановлення психологічного контакту і довірчих відносин, здійснення психологічного впливу на осіб, які становлять оперативний інтерес;

3) рольовий тренінг, який включає розвиток навичок рольової поведінки та здатності до імпровізації за допомогою рольової гімнастики;

4) психореґулююче тренування (у т.ч. аутогенне тренування), що дозволяє реґулювати емоційні стани, знімати зайву напругу, створювати позитивний настрій в діяльності військовослужбовця;

5) психотехнічні ігри, що передбачають виконання певних ролей і дій у квазіпрофесійних ситуаціях [1, с. 116].

До психологічних умов організації професійно-психологічного тренінгу слід також віднести виявлення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, сприяння розкриттю їх внутрішніх ресурсів, володіння професійно значущими якостями. Це дозволяє правильно визначати форми і методи підготовки, концентрувати свої зусилля в потрібному напрямку.

Висновки. Психологічна готовність особистості військовослужбовця Національної гвардії України до дій в екстремальних умовах є складною системою багатокомпонентних потенціалів особистості, яка у формі специфічного вольового акту забезпечує залучення внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості для успішної реалізації виконання професійної діяльності.

Критеріями сформованості психологічної готовності військовослужбовців є якісні ознаки структурних компонентів: мотивація обов'язку; професійна витривалість; професійне співробітництво; професійна компетентність; самообі-

лізація, а саме вольова стійкість при ухваленні відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях, уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійність, здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, страх; наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів, самовладання.

Література

1. Євсюкова Я.І. Психологічне супроводження службово-бойової діяльності ОВС в особливих умовах. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 19 лют. 2010 р.* Одеса : ОДУВС, 2010. С. 116-118.
2. Заросило В.О. Забезпечення особистої безпеки працівників міліції при несенні служби в екстремальних умовах : навч. посіб. Київ, 2011. 123 с.
3. Приходько І.І. Тренінг формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності. *Особистість в екстремальних умовах : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 травня 2017 р., м. Львів.* Львів : ФОП Корпан Б.І., 2017. С. 129-133.
4. Шелег Л.С. Можливості психологічного супроводження емоційних станів працівників органів внутрішніх справ, що спричиняють психосоматичні розлади. *Вісник Національної академії внутрішніх справ.* 2014. С. 234-239.
5. Шутий М.В. Підготовка кадрів міліції громадської безпеки з урахуванням основних тенденцій безпекознавства. *Підготовка кадрів міліції (поліції): історія і сучасність: матеріали міжвузів. наук.-теорет. конф. (Київ, 10 черв. 2011 р.).* Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. С. 190-192.
6. Ярещенко О.А., Моргунов О.А. Особистісні чинники психологічної готовності працівників підрозділів поліції спеціального призначення до професійно-службової діяльності в екстремальних умовах. *Право і безпека.* 2017. № 1(64). С. 155-160.

Пенькова Н. Є.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних та
правових дисциплін
Київського інституту Національної гвардії України