



## Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях

Віталій Розов,

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Національної академії

*У статті міститься опис концептуальної моделі системи психологічного забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Концепція психологічного забезпечення ґрунтується на авторських розробках проблеми адаптивних здібностей людини в умовах професійного і травматичного стресу.*

### Актуальність проблеми

В останні роки значно зріс науковий і практичний інтерес до питань, пов'язаних з успішною адаптацією й діяльністю фахівців екстремального профілю. До категорії осіб з високим рівнем професійного стресу можна віднести співробітників Міністерства з надзвичайних ситуацій, Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, Державної податкової адміністрації, Державної прикордонної служби, судової системи, Міністерства оборони, Міністерства юстиції тощо. Екстремальність є однією з основних характеристик діяльності співробітників цих відомств [6; 13; 15; 36; 37; 40].

Адаптивні здібності до стресу, професійна надійність, емоційна стійкість — це найважливіші показники психологічної підготовленості до виконання професійних завдань в умовах професійного стресу.

Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати свої психічні й психофізіологічні стани можуть призводити до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного й фізичного здоров'я співробітника. Професійний стрес пролонгованої дії може обумовити професійну деформацію особистості, високу плинність кадрів, адиктивну й суїцидальну поведінку, протиправні делікти тощо [20; 27; 28; 29; 40].

Уникнути таких наслідків можна завдяки створенню злагодженої системи психологічного забезпечення. У зв'язку з цим розробка



теоретичних і практичних питань психологічного забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях є одним з найважливіших завдань.

### **Постановка проблеми**

Ми звернулися до створення концептуальної моделі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних і надзвичайних умовах, а також опису деяких організаційно-практичних питань, оскільки вважаємо, що саме за рахунок системи взаємопов'язаних соціально-психологічних, власне психологічних і психофізіологічних заходів можна успішно вирішувати завдання адаптації, надійності й безпеки професійної діяльності в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

Ми розглядаємо систему психологічного забезпечення в екстремальних ситуаціях як відносно самостійну ієрархічну структуру у тих видах діяльності, де однією з основних характеристик є екстремальність.

### **Сучасний стан проблеми**

Аналіз вітчизняних і закордонних літературних джерел показав, що, попри наявність окремих праць [6; 12; 13; 19; 30], проблемі функціонування цілісної системи психологічного забезпечення діяльності в екстремальних і надзвичайних умовах приділяється ще мало уваги. Йдеться про опис структурних елементів системи психологічного забезпечення, завдань, функцій, етапів, методик тощо. Майже немає публікацій з проблем концептуалізації системи психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах, що не дозволяє у повній мірі вирішувати практичні завдання оптимізації діяльності в екстремальних ситуаціях за допомогою соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних методів.

### **Авторська ідея**

Ефективність діяльності в екстремальних і надзвичайних ситуаціях обумовлюється такими базовими професійно важливими якостями, як адаптивні здібності до стресу і психологічна надійність. Основна мета системи психологічного забезпечення – підтримка й оптимізація адаптивності до стресу як полісистемної властивості інтегральної індивідуальності за допомогою злагодженої системи соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів. Основними завданнями психологічного забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях закономірно розглядати такі: забезпечення адаптації в умовах професійного стресу, забезпечення надійності й безпеки діяльності в екстремальних умовах.

### **Ключові проблеми**

Ключовими проблемами в контексті психологічного забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях є: проблема рівня екстремальності умов діяльності; проблема станів людини в таких ситуаціях; проблема методів саморегуляції (корекції, допомоги, психопрофілактики,

реабілітації тощо), проблема адаптивних здібностей людини в екстремальних умовах.

### Поняття „екстремальна ситуація” і „надзвичайна ситуація”

Поняття „екстремальна ситуація” охоплює несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення таких елементів ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних ресурсів людини [16; 22].

При характеристиці цих ситуацій часто можна зустріти такі визначення: „складні”, „тяжкі”, „особливі”, „емоціогенні”, „критичні”, „аварійні”, „надзвичайні”, „стресогенні”, „надекстремальні”, „гіперстресові” тощо. А йдеться найчастіше про одне – особливості стресорів. Екстремальність розглядається як характеристика впливу на людину стрес-факторів діяльності та її умов. Тут виокремлюються як дуже інтенсивні стрес-впливи, так і слабко інтенсивні (неіснування чи обмежена кількість зовнішніх подразників) [16; 22; 25; 31].

До екстремальних умов належать також температурні, баричні впливи, гіпоксія, гіподинамія, нерегулярність появи стимулу, монотонність, опрацювання величезних потоків інформації в обмежений час, брак інформації, необхідної для виконання тих чи інших дій, високий темп роботи, дефіцит часу тощо.

Загальна особливість розглянутих факторів полягає в тім, що вони перевищують діапазон оптимальних впливів і тим самим додають ситуації якість екстремальності.

В. Лебедев [22] вважає, що звичайні умови відрізняються від екстремальних ситуаціями, у яких під впливом психогенних (тобто таких, що актуалізують психічні й соматичні реакції) факторів сформовані психофізіологічні й соціально-психологічні механізми більше не можуть забезпечувати адекватне відображення і регуляторну людську діяльність. У результаті цього руйнується „адаптаційний бар’єр” і настає психічна дезадаптація.

Отже, робочим визначенням поняття „екстремальна ситуація” приймаємо таке: це несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення тих елементів діяльності чи її умов, що вимагають мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо).

Серед стрес-факторів, що створюють екстремальність діяльності, можна виокремити наступні:

- кліматичні: температура, гіпоксія, баричні впливи, магнітні бурі, спека, холод, вологість, киснева недостатність, підвищений вміст вуглекислого газу;
- технічні: радіочастоти, шуми, вібрації, магнітні випромінювання;
- фізіологічні: нерухомість, гіподинамія, хвороба, травми;



- ергономічні: робота вночі; режим, що перевищує денні й тижневі ергономічні норми;

- психологічні: інформаційна невизначеність, раптовість впливу, неочікуваність стимулу, підвищена відповідальність, одноманітність дій, небезпека для життя і здоров'я, дефіцит часу й інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність, складність завдання, наявність перешкод, високий темп роботи (висока оперативність), новизна, незвичайність завдання;

- надзвичайні обставини: небезпека для життя і здоров'я; смерть колег, близьких, рідних;

Що стосується поняття „надзвичайна ситуація”, то в тлумачних словниках слово „надзвичайний” трактується як „винятковий, дуже великий”. Словосполучення „надзвичайна ситуація” визначає небезпечні події чи явища, що призводять до порушення безпеки життєдіяльності. Це - обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого нещастя, терористичного акту з людськими жертвами, завдання шкоди здоров'ю, значні матеріальні втрати, порушення умов життєдіяльності. До надзвичайних ситуацій відносяться події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду і можуть викликати стрес травматичного типу в кожній людині.

Надзвичайними ситуаціями називають обставини, що виникають у результаті природних стихійних лих, аварій і катастроф техногенного чи екологічного походження, які викликають різке відхилення від норми життєдіяльності людей, економіки, соціальної чи природної сфери [9]. Внаслідок цього:

1. Інтенсивність впливу на людину зовнішніх і внутрішніх умов збільшується настільки, що викликає зміни в її стані. Зміни в стані можна розглядати як один з критеріїв екстремальності ситуації.

2. Об'єктивні умови, що склалися в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного лиха, терористичного акту, закономірно розглядати як надзвичайні.

3. Різниця між екстремальними і надзвичайними ситуаціями полягає в інтенсивності зовнішнього впливу на людину. У надзвичайних ситуаціях завжди існує небезпека для життя й здоров'я, що позначається на інтенсивності стресової реакції.

4. Стани людини в екстремальних ситуаціях можуть бути адаптивними, неадаптивними і дезадаптивними. При адаптивних станах людина може ефективно виконувати свої функції при оптимальному здоров'ї. Для неадаптивних станів характерне тимчасове зниження ефективності соціального й професійного функціонування, погіршення фізичного самопочуття, тимчасова дисфункція деяких психофізіологічних функцій. При дезадаптивних станах виконання діяльності стає неможливим, а стан вимагає активного корекційного та реабілітаційного втручання.





Екстремальність деяких видів діяльності вимагає створення злагодженої системи психологічного забезпечення.

### **Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях**

В обґрунтуванні системи психологічного забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях ми виходили з наступних концептуальних положень.

Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях це цілісна система, основними рівнями якої є: соціально-психологічний; власне психологічний; психофізіологічний.

Отже, психологічне забезпечення – це система соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оцінку і прогнозування адаптації, індивідуальної і групової надійності, безпеки діяльності в екстремальних ситуаціях, психопрофілактику і психокорекцію неадаптивних психічних і психофізіологічних станів з метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів і здібностей для підвищення ефективності діяльності, збереження і відновлення психічного й соматичного здоров'я. Це система оперативного й адекватного використання сучасних досягнень і можливостей різних теоретичних і прикладних галузей психології (загальної, соціальної, медичної, юридичної, військової, психології діяльності в особливих умовах, психофізіології) у забезпеченні діяльності в екстремальних умовах.

Система охоплює всі етапи роботи з персоналом: вихід на роботу, адаптація в екстремальних умовах діяльності, професійно-психологічна підготовка, виконання завдань в екстремальних ситуаціях тощо.

Психологічне забезпечення призначене для проведення комплексу соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на підвищення адаптивності до стресу, формування індивідуальної і групової професійної надійності і забезпечення безпеки діяльності в екстремальних умовах.

Система психологічного забезпечення діяльності включає такі основні підсистеми (блоки):

1. Професійно-психологічний відбір кадрів для діяльності в екстремальних умовах.
2. Психологічне забезпечення професійної адаптації в умовах стресу.
3. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних ситуаціях.
4. Психологічний супровід в екстремальних ситуаціях.
5. Психологічна допомога (у тому числі й екстрена) в екстремальних умовах діяльності.
6. Психологічна реабілітація співробітників після їх участі в діях, пов'язаних з професійним ризиком і небезпекою.

**Проблема професійного психологічного відбору фахівців екстремального профілю є однією з головних у системі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах. Її ефективне**



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 [13; 16; 18].

Отже, 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 профпридатності в процесі психологічного відбору.

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.

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.

**Психологічне забезпечення професійної адаптації в екстремальних**

ситуаціях – це система соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації в екстремальних умовах, розвиток адаптивних здібностей до стресу, психопрофілактику професійного стресу, психокорекцію неадаптивних і дезадаптивних станів.

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

1. Визначення й оцінка адаптивних здібностей до стресу. Для цього нами створено методичку психодіагностики адаптивності до стресу [35]. 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 [12], закордонні психологічні дослідження проблем „adaptive coping”, „hardiness”, „resilience” [34].

2. Моніторинг станів, що виникають в екстремальних умовах, формування навичок доволіної адаптивної саморегуляції [33].

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 [15; 37].

**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.

При розробці авторської концепції психологічної підготовки ми виходили з наступних визначень.

**Психологічна підготовка** – це спеціально організований цілеспрямований процес формування професійно важливих якостей (адаптивність до стресу, професійна надійність) і професійно важливих знань, умінь і навичок адаптивної копінг-поведінки, управління



неадаптивними і дезадаптивними станами, що виникають в екстремальних і надзвичайних ситуаціях професійної діяльності. Результатом психологічної підготовки є готовність до безпомилкових, ефективних дій в умовах професійного стресу й ризику з мінімальними витратами адаптивних ресурсів, що проявляються в „ціні” адаптації. Предметом психологічної підготовки, відповідно, є розвиток адаптивних здібностей до стресу.

**Психологічна готовність** до дій в екстремальних умовах є метою й результатом психологічної підготовки [10]. Вона складається з двох системних блоків: 1) **функціональної готовності**, що припускає сформованість професійно важливих знань, умінь і навичок адаптивного копіювання й управління станами; 2) **особистісної готовності**, що включає сформованість і розвиненість адаптивних індивідуально-психологічних і індивідуально-психофізіологічних властивостей.

У побудові функціональних блок-модулів психологічної підготовки ми спиралися на власну концепцію структури адаптивності до стресу [32; 33; 35; 36], рівні, механізми та причини виникнення стресових станів [4; 11; 23; 29; 40; 43; 45].

Пропонуємо розглянути ці блок-модулі в **таблиці 1**.

Програма доповнюється знаннями зі стрес-резистентного харчування, фіторегуляції, антистресових фізичних вправ, музикорегуляції, самомасажу тощо.

Ми виокремлюємо **два рівні психологічної підготовки: базовий і оперативний**.

**Базовий рівень** спрямований на формування психологічної готовності до широкого спектра стресогенних ситуацій діяльності. Базова психологічна підготовка здійснюється одноразово.

**Оперативний рівень** підготовки має забезпечити формування готовності до дій в конкретних стресових ситуаціях діяльності. Здійснюється щоразу перед виконанням професійного завдання в екстремальній ситуації.

При наявності потенційної загрози, небезпеки, незважаючи на відбір та підготовку персоналу, необхідний постійний психологічний супровід фахівців у надзвичайних ситуаціях.

Аналіз літератури [6; 13; 28; 44] дозволяє розглядати психологічний супровід як особливу форму здійснення пролонгованої соціально-психологічної, психологічної і психофізіологічної підтримки - патронажу. Супровід припускає не „виправлення недоліків і переробку”, а пошук, активізацію й мобілізацію латентних адаптивних ресурсів і можливостей людини для подолання надзвичайних обставин. Супровід доцільно здійснювати тільки в умовах інтенсивної та постійної дії стрес-факторів.



**Таблиця 1**

Назва блок-модуля	Основні завдання	Методи
Інформаційно-психологічна підготовка (формування професійно важливих знань).	Ознайомлення з видами психічних і психофізіологічних станів, що виникають в екстремальних умовах, причинами і механізмами їх виникнення, системою психологічної підготовки тощо.	Лекції, бесіди, навчально-методичні семінари.
Психофізіологічна підготовка	Контроль і регуляція психофізіологічного й соматичного компоненту стану, оволодіння навичками управління мимовільними фізіологічними функціями, релаксації, мобілізації, самонавіяння, стрес-резистентного дихання та концентрації.	Психологічний і психофізіологічний тренінг релаксації, БОС-регуляції, аутогенного тренування, мобілізаційного й розслаблюючого дихання, медитації, десенсибілізації тощо.
Сомногенна підготовка	Оволодіння навичками оптимізації, психогігієни сну й управління власними сновидіннями шляхом їх аналізу й усвідомлення, долання нічних кошмарів тощо.	Тренінг оптимізації й психогігієни сну, аналізу тривожних сновидінь і нічних кошмарів тощо.
Когнітивно-емоційна підготовка.	Оволодіння навичками стрес-резистентного адаптивного мислення, оптимістичного когнітивного стилю й оздоровчої візуалізації.	Тренінг адаптивного стрес-резистентного мислення (SRT), саногенного, позитивного мислення, оздоровчої візуалізації.
Асертивно-комунікативна підготовка.	Формування впевненості й самостверджуючої комунікативної поведінки в екстремальних комунікативних ситуаціях.	Тренінг асертивності.
Таймінг. Блок самоорганізації часу життя.	Оволодіння навичками самоорганізації часу власного життя для виконання професійних завдань.	Тайм-менеджмент.
Контрольний блок.	Перевірка готовності до дій в умовах професійного стресу й ризику.	Тестовий контроль знань, умінь, навичок і якостей.

Психологічний супровід - це один з видів соціального патронажу як цілісної й комплексної системи соціальної, інструментальної й емоційної підтримки, яка здійснюється в межах системи психологічного забезпечення діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Ключовим елементом психологічного супроводу є соціальна підтримка, яка може бути інструментальною й емоційною. Емоційна підтримка дозволяє висловити важкі емоції й почуття. Інструментальна – забезпечити інформаційну підказку щодо способів подолання стресової ситуації. Соціальна підтримка є важливим чинником розвитку адаптивних здібностей до стресу, а здатність встановлювати підтримуючі стосунки – одним із структурних компонентів адаптивності до стресу [34; 35].

Згідно з концепцією адаптивності, супровід має на меті мобілізацію адаптивних здібностей, а саме здібностей управління психофізіологічними

станами; управління сном і сновидіннями; конструктивного й адаптивного мислення; самоорганізації часу життя; установлення підтримуючих відносин; упевненої самостверджуючої поведінки; управління фізіологічними функціями й підтримки оптимального фізичного стану [34; 35; 36].

Отже, психологічний супровід в екстремальних і надзвичайних ситуаціях – це система соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оперативний контроль, моніторинг, регуляцію й оптимізацію неадаптивних психічних і психофізіологічних станів, мобілізацію адаптивних здібностей до стресу.

Коли екстремальна ситуація не загрожує життєдіяльності людини доцільно використовувати методи психологічної допомоги за зверненням співробітника.

**Психологічна допомога співробітникам в екстремальних умовах діяльності.** Зміст цього поняття дуже об'ємний, він включає безліч теорій і практик – від глибинного інтерв'ю до технік соціально-психологічного тренінгу [5]. Основний зміст поняття відображує певну психологічну практику роботи з психологічними проблемами, труднощами, кризовими, екстремальними станами, внутрішнім конфліктом, стресом тощо. Психологічна допомога є способом психологічної роботи, що сприяє людині у вирішенні її психологічних проблем в екстремальних ситуаціях.

Психологічна допомога в екстремальних умовах може виявлятися у двох основних формах: індивідуальній і груповій. Індивідуальна допомога проводиться, як правило, у вигляді консультативної бесіди. Групова – у формі психологічного тренінгу (дебрифінг).

До **основних напрямків психологічної допомоги** в екстремальних ситуаціях можна віднести такі: психологічна допомога співробітникам, що пережили травматичний стрес і мають посттравматичну симптоматику [44]; психологічна допомога співробітникам, що переживають стан горя/втрати [28]; психологічна допомога при суїцидальному ризику [25]; психологічна допомога при адаптаційних розладах з депресивною симптоматикою [44].

Основним методом надання групової психологічної допомоги є психологічний дебрифінг, що проводиться не пізніше, як за 2 - 3 доби після травматичної події [25; 28]. Основна його мета: мінімізація негативних психологічних наслідків травматичного стресу й запобігання розвитку симптомів адаптаційного розладу.

**Психологічна допомога у важких кризових станах називається екстреною психологічною допомогою.** Це система короткочасних заходів, що надаються потерпілим безпосередньо у самій надзвичайній ситуації [21; 42]. Основна мета екстреної психологічної допомоги - профілактика патологічних змін, відновлення й збереження психосоматичного здоров'я.

Психодіагностика при кризовому втручанні неможлива, а тому загальноприйнятим методом є вислуховування переживань, підтримка

психічного й психофізіологічного самопочуття людини, регуляція її стану.

Для надання екстреної психологічної допомоги психолог повинен: проаналізувати ситуацію (особливості впливів, що травмують, кількість людей, що потребують допомоги тощо); ознайомитися з інформацією щодо умов передбачуваної роботи (місцеперебування потерпілих та їх родичів, місце, де можна працювати з постраждалими, інформація про порядок таких організаційних дій, як розміщення потерпілих, порядок виплати компенсацій, розташування пунктів харчування, зосередження інформації про потерпілих тощо); визначити різні групи людей, що потребують екстреної психологічної допомоги.

До напрямків екстреної психологічної допомоги відносяться [21; 25; 28; 42]: екстрена допомога в стані шоку; екстрена допомога при істеричній реакції; екстрена допомога при агресивній реакції; екстрена допомога при неконтрольованому нервовому тремтіні.

**Психологічна реабілітація після участі в екстремальних подіях** в контексті авторської системи психологічного забезпечення визначається як система соціально-психологічних, психологічних, психофізіологічних, медико-психологічних, загальнооздоровчих заходів, спрямованих на відновлення, корекцію чи компенсацію порушених психосоматичних функцій, психофізіологічних станів, особистісних властивостей.

Завдання психологічної реабілітації: психодіагностика станів співробітників з метою профілактики розвитку синдрому ПТСР; забезпечення адаптації після участі в екстремальних подіях; здійснення психологічних корекційно-реабілітаційних заходів; проведення реабілітаційних тренінгів; психологічне консультування співробітників з питань відновлення психосоматичного здоров'я.

Аналіз теоретичних і практичних праць дозволяє визначити 5 основних етапів психологічної реабілітації: 1) діагностичний – оцінка психосоматичного статусу, функціонального, психофізіологічного стану потерпілих, їх індивідуально-психологічних та індивідуально-психофізіологічних адаптивних властивостей. Визначення ступеня відхилень від норми у їх станах і властивостях; 2) класифікаційний – виокремлення групи осіб з ознаками неадаптивних станів і адаптаційних розладів; 3) визначення методів впливу – конкретизація методичного інструментарію загальнооздоровчих, відновлювальних, соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів; 4) корекційний – застосування методів впливу на основі індивідуального підходу до потерпілих; 5) контрольно-оцінковий – контроль результативності методів, що застосовуються, та їх корекція (при потребі).

Специфіка режиму реабілітаційної роботи залежить від рівня і змісту станів і розладів.

У зв'язку з обмеженим обсягом журнальної статті деякі проблеми психологічного забезпечення нами були тільки лаконічно окреслені.



## Висновки

1. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях є цілісною системою соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оцінку і прогнозування адаптації, індивідуальної і групової надійності та професійної безпеки з метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів, можливостей і здібностей для підвищення ефективності діяльності, збереження й відновлення психосоматичного здоров'я.

2. Основними завданнями системи психологічного забезпечення є психологічне забезпечення адаптації, надійності, безпеки і психосоматичного здоров'я в екстремальних умовах діяльності.

3. Структура системи психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах включає такі основні підсистеми: професійно-психологічний відбір кадрів для діяльності в екстремальних умовах; психологічне забезпечення професійної адаптації в умовах стресу; психологічна підготовка до діяльності в екстремальних і надзвичайних ситуаціях; психологічний супровід в екстремальних і надзвичайних ситуаціях; психологічна допомога (у тому числі й екстрена) в екстремальних умовах; психологічна реабілітація співробітників після їх участі в діях, пов'язаних з професійним ризиком і небезпекою.

4. Ключовими проблемами психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах є: проблема інтенсивності стрес-впливу на людину екстремальних умов діяльності; проблема індивідуальної адаптивності до дії стрес-факторів; проблема адаптивних і неадаптивних психічних і психофізіологічних станів, що виникають в екстремальних і надзвичайних ситуаціях; методи психологічної роботи в екстремальних і надзвичайних ситуаціях професійної діяльності.

## Література:

1. **Абабков В. А., Перре М.** Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – Спб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. научн. трудов / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – М.: НИО, 1999. – 188 с.
3. **Анцыферова Л. И.** Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1.
4. **Бодров В. А.** Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ. – 2006 – 528 с.
5. **Бондаренко О. Ф.** Психологічна допомога особистості. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
6. **Волосников А., Мухина В.** Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений ФСБ // Развитие личности, 1999 - № 1. – С. 87 - 104.





7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – Спб.: Питер, 2002. – 240 с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. – Спб.: Питер, 2004. – 496 с.
9. Державний класифікатор надзвичайних ситуацій. – К.: Держстандарт України, 2002.
10. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. Л., Пономаренко З. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. – Минск, 1985.
11. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – Спб.: Питер, 2005.
12. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
13. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности // Развитие личности, 2004. – № 4. – С. 190 - 204.
14. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М.: Шанс, 1992.
15. Комаров К. Э. Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска: Учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся подготовкой подразделений МО, ФСБ, МВД, МЧС, Минюста России. – М., 2002.
16. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л., 1978.
17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / За заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Інкос, 2002.
18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-центр, 2006. – 580 с.
19. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-центр, 2006. – 580 с.
20. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л. А. Пергаменщика. – Мн.: НИО, 1997. – 207 с.
21. Крюкова М. А. и др. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 64 с.
22. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
23. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал, 2004. – Т. 25. – № 2. – С. 75 - 85.
24. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та, серия № 14. Психология, 2000, № 3. – С. 4 - 21.
25. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник



- практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2005. – 960 с.
26. **Обухова Н.** Человек в экстремальной ситуации: теоретическая интерпретация и модели психологической помощи // Развитие личности, 2006. – № 3.
27. **Осипова А. А.** Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 315 с.
28. **Осухова Л.** Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
29. **Пергаменщик Л. А.** Кризисная психология: Учебное пособие. – Мн.: Выш. шк. – 239 с.
30. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1991 – 152 с.
31. Психология экстремальных ситуаций / Хрестоматия. Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельчевок. – М.: АСТ, Харвест, 2001.
32. **Розов В. І.** Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: Автореф. дис. – канд. психол. наук. – К., 1993. – 20 с.
33. **Розов В. І.** Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. – К.: Кондор. – 278 с.
34. **Розов В. І.** Адаптивні здібності людини в умовах травматичного стресу // Соціальна психологія, 2006. – № 3 (17).
35. **Розов В. І.** Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу // Практична психологія і соціальна робота, 2006. – № 11.
36. **Розов В. І.** Психологічний захист населення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. – В зб. Психологічні аспекти національної безпеки. – Львів: ЛДУВС, 2007. – С. 169 - 171.
37. **Розов В. І.** Психологічна підготовка до діяльності в умовах професійного стресу. – В зб. Психопрофілактична робота з персоналом: теоретичні та організаційно-практичні питання. – К.: КНУВС, 2007.
38. **Розов В. І.** Тренінг адаптивного копінг-поведення: теорія і практика. – В зб. Психотренінгові технології в правоохоронній діяльності. – Донецьк, 2007.
39. **Розов В. І.** Психофізіологічне забезпечення оперативно-розшукової діяльності в екстремальних умовах // Науковий збірник, 2006. – № 15.
40. **Розов В. І.** Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности: учебное пособие. – К.: КНТ. – 268 с.
41. **Соловьева С. Л.** Психология экстремальных состояний. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 128 с.
42. **Солошенко Д. В.** Экстренная психологическая помощь. Консультирование. – Х.: Торсинг, 2001. – 192 с.
43. **Тарабрина Н. В.** Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 239 с.
44. **Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г.** Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.
45. **Юрьева Л. Н.** Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1999. – 345 с.