

стресостійкості спортсменів в екстремальних видах спорту. На нашу думку ці результати дозволять краще розібратися в механізмах виникнення, формування та функціонування стресостійкості, що має місце у відповідній діяльності, а також запропонувати шляхи підвищення толерантності до екстремальних стресорів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Б.А.Смирнов, Е.В. Долгополова *Психология деятельности в экстремальных ситуациях.*: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.
2. *Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойзу*— Москва, 2007
3. Катунин А. П. *Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин / Молодой ученый.* — 2012. — №9. — С. 243-246.
4. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. *Психический стресс в спорте.* - М., 1980. - 340 с.
5. Немчин Т. А. *Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин.* — Л. : ЛГУ, 1983.
6. *Стресс и тревога в спорте: Международн. сборник научн. статей / Сост. Ю. Л. Ханин.* — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 288 с.

УДК 159.942.5:331.43

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ДСНС

*Сисюк О., Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
Гуманітарний факультет, напрям підготовки «Практична психологія»
Брочковська Ю.Б., викладач кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*

Професійна діяльність працівника служби ДСНС безпосередньо пов'язана зі стресовими умовами (робота з полум'ям; перебування на висоті та в замкнутому просторі; робота в умовах дефіциту часу, т.д.), тому актуальною постає проблема розробки методів профілактики та подолання стресових станів. Психологічна готовність, у поєднанні з професійними навичками дозволяє особовому складу ДСНС вміло і швидко виконувати завдання під час пожежі, сприяє здійсненню активних, рішучих і ефективних дій. Проте, часто у працівників рятувальної служби виникає втома, емоційна напруга, психічна дезадаптація та багато інших факторів, які негативно впливають на психіку рятувника. Тому, добре організована психологічна підготовка з працівниками підрозділів щодо формування у них навичок психічної

саморегуляції може сприяти профілактиці і попередженню цих негативних явищ.

Стрес розглядається в психологічній науці як специфічна реакція організму на дію неспецифічних подразників. Постійна дія стресових чинників призводить до запуску компенсаторних механізмів, проте тривала систематична дія таких чинників стає надмірним напруженням для психіки особистості. Враховуючи особливі умови діяльності працівника ДСНС, до його психологічного стану та психічних властивостей ставляться ретельні вимоги, зокрема, високий рівень психологічної стійкості (здійснення діяльності в умовах впливу негативних психологічних факторів); волевільності – самоконтроль, витримка, рішучість, самоуправління в екстремальних умовах; готовність тривалий час витримувати психічні та фізичні перевантаження, зберігаючи високу бойову активність; здібність до напруженої розумової праці, професійне мислення (логічність, швидкість, глибина, кмітливість, гнучкість разом з творчою уявою; високо розвинена слухова і зорова пам'ять; професійна спостережливість; високий рівень психічної саморегуляції.

Важливим для розуміння феномену саморегуляції є міркування С. Л. Рубінштейна щодо визначального характеру активності рятувника у виконанні і регуляції ним власної поведінки. Процес саморегулювання автор визначає як єдність внутрішніх та зовнішніх особливостей психіки.

Дослідники К. О. Абульханова - Славська, А. В. Брушлинський, Л. С. Виготський, В. П. Зінченко та ін. регуляцію поведінки тлумачать як структурний елемент особистості та діяльності індивіда, спрямованих на досягнення конкретної визначеної мети. М. Й. Боришевський, у свою чергу, наголошує на необхідності врахування актуальних потреб, особистісно значущих цілей, життєвих відносин, установок у розвитку саморегуляції, розглядаючи останню як переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування й побудоване досягання мети.

П. Анохін характеризує саморегуляцію як механізм забезпечення постійності сприятливих для функціонування організму, системи, характеристик, регуляторні форми якої залежать від ступеня складності організації живої матерії.

Г. Грибенюк рушійною силою становлення саморегуляції в екстремальних умовах діяльності визначає смислотворення, спрямоване на формування й актуалізацію готовності мотиваційно-сміслової сфери суб'єкта до того, щоб особистісний смисл (засіб самоствердження) екстраполювався у контекст соціальної значущості, внаслідок чого долаються суперечності між егоїстичними цілями людини та суспільною цінністю її діяльності [2]. Таким чином, на думку дослідника, при

перетворенні особистісних цілей у соціально значущі, долаються внутрішні перешкоди до досягнення успіху в діяльності.

Явище психічної саморегуляції може розглядатися і у сенсі керування особистістю власними психічними станами, у керуванні рівнем психічного напруження. Отже, саморегуляція може розглядатися і як організація і направлення власної поведінки, узгодження цілей діяльності; і як регулювання окремими психічними станами, в тому числі, емоційними. Психічна саморегуляція виступає, таким чином, необхідною умовою боротьби зі стресовими станами працівника ДСНС.

Саморегуляція психічних станів здійснюється за допомогою певних методів, серед яких основними є: ароматерапія; дихальна гімнастика; самомасаж; аутотренінг; а також різні форми психотерапії – бібліотерапія; музикотерапія; пісочна терапія, т.д. Фізіолог А.І. Ройтбак, розглядаючи прийоми певного режиму дихання, встановив, що нервові імпульси з дихального центру поширюються по спеціальних нервових шляхах на кору мозку і істотно впливають на її тонус: вдих підвищує, а видих знижує його: саме тому максимального фізичного зусилля людині вдається досягти у момент затримки дихання на вдиху [1, с.94]. Одним з найважливіших методів саморегуляції також є метод аутотренінгу, що полягає у застосуванні певних формул самонавіювання, які дозволяють викликати певні стани: як напруження, активізації, так і, навпаки, розслаблення.

Таким чином, навички психічної саморегуляції – необхідна складова професійної підготовки рятувника, що дозволяють йому успішно виконувати діяльність в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волженцева І.В. Особливості безпосередніх методів саморегуляції психічних станів людини. //Проблеми сучасної психології. – 2012. - № 15. – С. 91-100.
2. Ковшов Р.В. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах// Актуальні проблеми психології. – Т.7. – Вип. 24. – С. 122-134.
3. Нестеренко В.О., Самбул В.А. Саморегуляція емоційних станів працівниками органів внутрішніх справ України. //Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – № 8. – С. 41-52.
4. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. - Москва.: Стройиздат, – 1982. – 465 с.