

Варіант 2. Кількість учасників будь-яка. Дія відбувається за 5 раундів. Кожний раунд – це капелюх певного кольору. Всі учасники надягають на себе уявний головний убір і мислять єдиними категоріями хвилину. Далі модератор озвучує інший колір. В такому випадку, кожний учасник записує свої ідеї на папері, не забуваючи позначати номер раунду (або колір капелюху). Другий метод підходить для роботи зі студентами. У такому випадку, фасилітатор має знаходитися так, щоб його всі бачили.

Отже, метою застосування технології фасилітації є активізація діяльності, максимальне розкриття потенціалу всіх учасників процесу. Найбільш точно суть технології фасилітації сформулював давнокитайський філософ Лао Цзи у своєму трактаті «Дао Де Цзин», де він називає фасилітатора – «цілковитомудрим», тому що «він нікуди не кличе, а всі йдуть куди потрібно; він мовчить, а всі його слухають; він знаходиться позаду всіх, а всі його бачать» (Лао Цзи, 2020).

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО ПРОЯВИ У ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ МІЖНАРОДНИХ ГУМАНІТАРНИХ МІСІЙ**

**С. М. Миронець,**

*доктор психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології,*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

За роки набуття Україною незалежності проблема психології діяльності фахівців, яким доводиться виконувати завдання за межами території України, досліджувалася лише у військовій сфері, в питаннях участі українських вояків у Міжнародних миротворчих місіях. Цій проблемі присвятили свої наукові праці В. Алещенко, О. Блінов, С. Лебедєва, В. Осьодло, І. Приходько, В. Садковий, В. Стасюк, О. Теличкін, О. Тімченко, О. Хміляр, Ю. Ширококов та ін.

Водночас питання психології діяльності міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій на теренах незалежної України досліджується вперше, оскільки лише з утворенням у 1996 році Центрального органу виконавчої влади з питань цивільного захисту населення Україна стала активно брати участь у Міжнародних гуманітарних місіях та пошуково-рятувальних операціях.

За останні десятиліття фахівці зведених аварійно-рятувальних загонів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) здійснили майже 40 міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій в інших країнах земної кулі. Найбільш масштабними серед них були місії, пов'язані з катастрофічними землетрусами в центрально-азійському регіоні (Туреччина, 1999 р.; Індія, 2001 р.; Іран, 2003-2004 рр.; Пакистан, 2005 р.);

ліквідацією катастрофічних повеней в Угорщині (1999 р., 2001 р.) та Польщі (1997 р., 2001 р.); ліквідацією лісових пожеж в Республіках Ізраїль (2016 р.) та Чорногорії (2017 р.) та ін.

За весь період роботи у складі мобільного госпіталю ДСНС України в осередках потужних землетрусів медиками-рятувальниками було надано медичну допомогу понад 24 тис. постраждалих, з яких понад 3 тис. лікувались стаціонарно. Більше 20% від загальної кількості постраждалих були діти до 14 років.

Виходячи з аналізу науково-теоретичних джерел та результатів професійної діяльності міжнародних гуманітарних місій, з'ясовано, що психологічне забезпечення їх діяльності потребує подальшого розвитку та вдосконалення. Існує необхідність уточнення індивідуально-психологічних особливостей, що детермінують поведінку фахівців гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій в екстремальних умовах діяльності.

Мета та завдання дослідження. на основі узагальнення науково-практичного доробку діяльності міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій визначити та обґрунтувати їхню психологічну складову, а саме психологічні особливості утворення, атестації та діяльності фахівців міжнародних гуманітарних місій, провести психологічне вивчення об'єктивних параметрів впливу негативних стрес-чинників на психічне та фізичне здоров'я фахівців зведених рятувальних загонів та запропонувати адекватні механізми щодо профілактики розвитку професійного стресу та професійного вигорання фахівців.

Формування теорії та практики психологічного забезпечення міжнародної гуманітарної діяльності – об'єктивний процес і закономірний результат розвитку сучасного суспільства, активних інтеграційних процесів України на шляху до Європейських стандартів. Однак для того, щоб наукове знання втілювалося у практику, стало елементом діяльності, воно повинно творити специфічні механізми такого переходу – технологію. На базі останнього розробляється сукупність технологічних засобів, форм, методів і способів їхнього використання (В. Алещенко, М. Корольчук).

В. Крайнюк, досліджуючи проблему стресостійкості на прикладі професії рятувальника, зазначає: «широковідомі в нашій країні уявлення про стрес Г. Сельє в даний час – скоріше надбання історії, ніж сучасні наукові дані. Знання про структуру стресу, насамперед психологічні, наслідки його впливу значною мірою змінилися й ускладнилися. Це стосується як визначення самого стресу, так і його похідних, наприклад, способів подолання стресу (копінгу), а також методів їхньої психодіагностики (оцінки) і психологічного впливу на безпосередні й віддалені наслідки стресогенних розладів у посттравматичний період»

Аналіз діяльності рятувальників у складі МГМ дає нам підстави констатувати, що діяльність рятувальників пов'язана з великими фізичними і психічними навантаженнями, впливом несприятливих факторів зовнішнього середовища. Це здебільшого важка праця, що потребує значних енергетичних

затрат зі значним впливом негативних стрес-чинників професійного середовища. В умовах проведення МГМ та ПРО вирішальну роль в успішній ліквідації наслідків НС відіграватиме моральна загартованість, воля і психічний стан рятувальника.

Будь-які оперативні дії й прийняті управлінські рішення, спрямовані на успішне рятування людей під час НС, залежатимуть передусім від здібностей рятувальника міжнародного класу правильно зрозуміти й оцінити обстановку в зоні НС, бути психологічно готовим до дій в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності, мати можливість швидко і безпомилково реагувати на зміну ситуації, бути максимально мобілізованим у відповідальні моменти виконання завдань з пошуку та рятування постраждалих людей.

Рятувальник як людина, яка надає допомогу, знаходиться у найбільш складній ситуації: йому необхідно виконати певні дії, спрямовані на підтримку життя постраждалого, і водночас він сам відчуватиме екстремальний вплив негативних факторів НС. При цьому певні особливості протікання НС можуть завадити адекватному наданню допомоги й ускладнити його психологічний статус. Перепонами на шляху адекватної допомоги рятувальником постраждалим людям можуть стати: дефіцит часу, відчуття відповідальності, страх допущення помилки, вплив особистості постраждалого на рятувальника та ін.

За даними наукових досліджень М. Решетнікова (1990 р.), в організмі рятувальника під час виконання пошуково-рятувальних робіт відбуваються певні фізіологічні зрушення, що призводять до зниження збудливості кори головного мозку й порушення дії умовних рефлексів.

Через 15–20 с після початку пошуково-рятувальних робіт (а інколи рефлексорно і до їх початку) збільшується кількість серцевих скорочень.

Максимальний кров'яний тиск значно підвищується, в окремих випадках на 60–80 мм рт. ст. Частота дихання може збільшуватися з 16–18 до 30–40 вдихів за хв. У 7–12 разів збільшується хвилинний об'єм серця і легенева вентиляція, що можуть досягати, відповідно, 35 і 100 л/хв.

Температура тіла підвищується на 0,4–0,6°С, а при виконанні деяких видів робіт може досягати до 38,5 і навіть 39,9°С. Порушується водно-соляний баланс і функції організму, що відповідають за регуляцію його функціональних систем, внаслідок чого відбувається значна втрата води при сильному потовиділенні (дегідратації), за умови роботи під впливом високих температур – тепловий стрес.

Допустимим підвищенням температури тіла під час виконання важких робіт вважається 38°С і збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до 120 уд./хв. – при легкій праці і 160 уд./хв. – при важкій праці. Під час виконання важкої роботи у мікрокліматі з високою температурою при використанні ізолюючого спорядження інтенсивність перегрівання настільки висока, що несвоєчасне припинення роботи може призвести до втрати свідомості внаслідок теплового удару.

Аналіз психічних станів рятувальників, які виконували обов'язки в екстремальних умовах діяльності при значних психоемоційних навантаженнях, викликаних наявністю реальної вітальної загрози, дозволяє стверджувати, що вплив психогенних факторів такої загрози викликає негативні зміни в структурі їх індивідуальних характеристик.

Таким чином, в усьому різноманітті екстремальних ситуацій МГМ на психіку рятувальників впливатимуть певні стрес фактори, причини розвитку яких можливо умовно розділити на дві групи: зовнішні і внутрішні. Аналіз керівних документів та нормативних актів, звітів про результати міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій, а також бесіди з експертами, дозволили виокремити 83 стрес-фактори, які з високою вірогідністю можуть призводити до негативних психічних станів, а у подальшому – і до професійного стресу та професійного вигорання рятувальників. Факторний аналіз дозволив одержати чотирифакторну структуру, яка описує 58% сумарної дисперсії ознак, – більше половини, що вважається прийнятним результатом, а самі стрес-чинники професійного середовища, що мають найбільший вплив на функціональний стан і працездатність рятувальників розподілені на три основні групи стрес-факторів: 1) ситуаційно-середовищні; 2) соціальні та етнокультурні; 3) супутні стрес-фактори 4) стрес фактори, що здебільшого залежать від типологічної структури особистості.

Проведений факторний аналіз надав можливість виділити 40 провідних стрес-факторів МГМ та ПРО, набір яких притаманний діяльності рятувальників – членів пошуково-рятувальної команди важкого класу, що залучається OSOCC ООН до участі у міжнародних гуманітарних місіях та пошуково-рятувальних операціях. Крім того, було встановлено, що виділені стрес-фактори являють собою консорціум ситуаційно-середовищних, соціальних, етнокультуральних, супутніх та власне психологічних стрес-факторів МГМ та ПРО.

Результати емпіричного аналізу сприяли розробленню комплексу заходів з попередження розвитку професійного стресу у рятувальників міжнародних гуманітарних місій та пошуково-рятувальних операцій ДСНС України.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДУ У МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

***А. П. Мороз,***

*магістрант спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сучасне суспільство характеризується динамічним розвитком. У життя кожної особистості активно увійшли різного роду діджитал-технології та