Курсова робота

Психологічні аспекти безпеки персоналу МНС України в умовах екстремальної ситуації

**Вступ**

**Актуальність проблеми** дослідження полягає в тому, що постійне зростання кількості надзвичайних ситуацій антропогенного, соціально-політичного чи природного характеру диктує необхідність психологічної готовності персоналу служб екстреної допомоги до роботи в подібних умовах, тому що від цього залежить ефективність їхньої діяльності в надзвичайній ситуації, а також вага і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психологічний стан, оскільки формування таких загонів здійснюється, як правило, в екстреному порядку. Проте зазначені чинники напряму відповідають за успіх і якість проведення рятувальних робіт.

Екстремальний характер професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, які безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження, обумовлює високий рівень професійного стресу, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності професійної діяльності персоналу МНС і визначає необхідність оцінки й формування адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу.

Проблема психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів до стресу є професійно значущою для МНС України, від неї залежить не тільки ефективність діяльності пожежних-рятувальників, але й порятунок постраждалого населення. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності персоналу МНС України.

**Об’єкт дослідження** - безпека персоналу МНС.

**Предмет дослідження -** психологічні аспекти безпекипрацівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах екстремальної ситуації.

**Мета дослідження** науково обгрунтувати психологічні аспекти безпекипрацівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах екстремальної ситуації.

У відповідності з метою дослідження ставляться такі **завдання**:

) Проаналізувати наукові джерела з досліджуваної проблеми.

) Дослідити поведінку працівників у екстремальних умовах.

) Проаналізувати психологічну стійкість персоналу МНС України

) Проаналізувати психологічні аспекти проблеми працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України

) Визначити особливості стресу у екстремальних ситуаціях

**Методи дослідження** - теоретичний (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, систематизація).

**Практичне значення** курсової роботи полягає в тому, що запобігання негативним психічним станам та реакціям, що із високою ймовірністю виникають у рятувальників її можна буде використати в подальшій роботі психологами, керівниками підрозділів МНС України.

**Структура курсової роботи:** вступ, 2 розділи, висновки, список використаної літератури із 26 найменувань, індивідуальне творче завдання. Загальний обсяг 26 сторінок.

**Розділ 1. Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних ситуаціях**

**1.1 Поняття безпека особистості**

Безпеку краще визначити як стан діяльності, за якого з визначеною ймовірністю виключено прояв небезпек або ж відсутня надзвичайна небезпека. Та це визначення, як і попереднє, містить термін «небезпека», який сам потребує визначення.

Безпека особистості - це стан захищеності її життєво важливих інтересів у всіх сферах життєдіяльності.

Це деяка система відносин, що існує між людиною, яка опинилась у небезпечному стані, суспільством і державою.

Безпека особистості виражається в збереженні тих чи інших життєво важливих інтересів людини, включеної в соціальні відносини, та виступає необхідною умовою її розвитку.

Визначення безпеки особистості має відображатись як захист її життєво важливих інтересів, відновлення нормального її стану для повноцінного функціонування особистості в суспільстві.

Безпека людини - невід'ємна складова характеристика стратегічного напряму людства, що визначений ООН як «сталий людський розвиток» (Sustainable Human Development), такий розвиток, який веде не тільки до економічного, а й до соціального, культурного, духовного зростання, що сприяє гуманізації менталітету громадян і збагаченню позитивного загальнолюдського досвіду.

Хоч поняття життєдіяльності існувало від початку існування людства, сам термін «життєдіяльність» порівняно новий. Цей термін з'явився з появою пілотованої космонавтики, але зараз він все ширше використовується в усіх сферах: ми говоримо про життєдіяльність села, міста, району, навіть про життєдіяльність мікроорганізмів, хоч це, як буде видно з подальшого тексту, не зовсім правильно.

«Життєдіяльність» складається з двох слів - «життя» і «діяльність», тому з'ясуємо спочатку зміст кожного з них.

Життя - це одна з форм існування матерії, яку відрізняє від інших здатність до розмноження, росту, розвитку, активної регуляції свого складу та функцій, різних форм руху, можливість пристосування до середовища та наявність обміну речовин і реакції на подразнення

[1, c. 155-157].

Діяльність є специфічно людською формою активності, необхідною умовою існування людського суспільства, зміст якої полягає у доцільній зміні та перетворенні в інтересах людини навколишнього середовища.

Людина, як особистість має цінність не тільки, як робоча сила, яку необхідно охороняти в процесі діяльності. Вона як су'бєкт діяльності зберігає свою цінність незалежно від того, де знаходиться і яку функції виконує (займається побутовими справами, спортом чи відпочиває).

**.2 Поняття про екстремальній ситуації**

Кожна людина в конкретних умовах життєдіяльності відповідає на різноманітні подразники різною фізіологічною реакцією. В основному ця індивідуальність залежить від психофізіологічних властивостей людини. До них належать нервово-емоційна стійкість, врівноваженість нервових процесів, розумова та фізична працездатність і витривалість тощо.

Екстремальна ситуація - стан життєдіяльності людини, суб'єктивно усвідомлюваний нею як такий, що загрожує її фіз. та псих, здоров'ю. Викликає псих, напруження. Чинниками, що зумовлюють екстремальна ситуація, є час, інформація, зміст діяльності та ін. Існують такі різновиди екстремальна ситуація: швидкоплинна - породжується гострим дефіцитом часу для прийняття і здійснення ефективних рішень та дій; тривала - визначається поступовим нарощуванням напруженості, сталою дією певних подразників; з елементами невизначеності - зумовлюється дефіцитом інформації, динамічних стереотипів прийняття рішень в умовах дії різнозначних спонук тощо; з елементами очікуваності розвитку подій - характеризується станом пост, готовності до вирішення складної ситуації, яка передбачається (передстартова лихоманка, очікування надмірних навантажень і впливів); «домінантного стану» - з'являється через неадекватність сприйняття дійсності та усвідомлення необхідності певних дій внаслідок поперед, впливу надпорогових подразників (ілюзії сприймання, неадекватність реакцій, прийняття помилкових рішень); критична - виникає від усвідомлення небезпечності для фіз. і псих, здоров'я або життя людини.

Як відомо, професійна діяльність МНС направлена на захист життя та здоров’я людей від порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об’єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат (надзвичайних ситуацій) [2, c. 147-149].

**.3 Особливості поведінки в екстремальних ситуаціях**

Встановлено, що поведінкові реакції людини в екстремальних умовах, їхні часові характеристики, взагалі психофізіологічні можливості людей - величини надзвичайно варіативні, що залежать від особливостей нервової системи, життєвого досвіду, професійних знань, навичок, мотивація, стилю діяльності.

Досліджуючи залежності поведінки в екстремальних ситуаціях від властивостей особистості, Л. Д. Бітехтіна прийшла до висновку, що толерантність до стресу має широкі індивідуальні відмінності, які не дозволяють чітко визначити межі, максимально можливої ​​напруги, загальних для всіх. Звідси стає зрозумілим, чому важливо визначити, від яких чинників залежить ефективність поведінки людини в складних умовах. В даний час вивести інтегральну форму поведінки людини в напруженій ситуації майже не представляється можливим. Тим не менше з'являється все більше даних, що психологічні чинники - індивідуальні якості, здібності людини, його навички, готовність, установки, загальна і спеціальна підготовка, його характер і темперамент - у складній обстановці не підсумовуються арифметично, а утворюють певний комплекс, який в кінцевому рахунку реалізується або в правильному, або у помилковому дії. Аналіз важких ситуацій і різноманіття форм реакцій фахівців на ці ситуації показують винятково складну природу явищ, що об'єднуються поняттям "перешкодостійкість".

У загальному вигляді екстремальна ситуація являє собою сукупність зобов'язань і умов [3, c. 158-159].

**1.4 Забезпечення безпеки персоналу МНС України**

Пожежна безпека повинна забезпечуватися шляхом проведення організаційних, технічних та інших заходів, спрямованих на попередження пожеж, забезпечення безпеки людей, зниження можливих майнових втрат і зменшення негативних екологічних наслідків у разі їх виникнення, створення умов для швидкого виклику пожежних підрозділів та успішного гасіння пожеж.

Відповідно до Закону України "Про пожежну безпеку" забезпечення пожежної безпеки підприємств, установ, організацій покладається на їх керівників і уповноважених керівниками осіб, якщо інше не передбачено відповідним договором.

Забезпечення пожежної безпеки при проектуванні та забудові населених пунктів, будівництва, розширення, реконструкції та технічного переоснащення підприємств, будівель і споруд покладається на органи архітектури, забудовників, проектні та будівельні організації.

**1.5 Негативні психічні стани та реакції працівників МНС України**

Під екстремальною ситуацією (у фахових межах діяльності органів та підрозділів МНС України) розуміється будь-яке поєднання компонентів зовнішнього середовища, що характеризуються наявністю безпосередньої загрози фізичного або морального збитку персоналу МНС; опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових не успіхів і т.п.); опосередкованої або неопосередкованої загрози особистої смерті.

Екстремальна ситуація в діяльності персоналу МНС України являє собою певну сукупність різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, де число таких поєднань може бути нескінченним. Тому для ефективної, спрямованої регуляції поведінки працівника недостатньо визначити лише таку ситуацію. Крім того, при наявності безмежної кількості варіантів поєднань стрес-факторів, що викликають негативні психічні стани, в тій самій ситуації персонал МНС, маючи індивідуально-психологічні особливості, буде поводитися по-різному.

До стрес-факторів належать такі фактори діяльності працівників МНС України, вплив яких призводить до стану динамічної неузгодженості.Стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій (реакція, що виникає під час діяльності у фахівців підрозділів МНС України, насамперед при дії фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій (характерне для інформаційно-семантичних факторів службової діяльності).

Проте найбільш частим у діяльності персоналу МНС є змішаний тип реакції, коли первинна зміна фізіологічних функцій є приводом для динаміки поведінкових реакцій або, навпаки, зміни психологічних характеристик призводять до появи фізіологічних зсувів. ірою екстремальності може виступати ступінь незакінченості адаптаційного процесу з розвитком явищ часткової або повної дезадаптації, коли стан динамічної неузгодженості переходить у критичний.

екстремальний психологічний тренінг стрес

**1.6 Основні завдання, які ставляться перед МНС України**

В системі МНС України рятувальники, як ніхто, практично щодня зіштовхуються із ситуаціями реальної загрози життю та здоров'я людей. На їх очах дуже часто гинуть діти, дорослі люди, трапляються різноманітні кризові ситуації. Працівник МНС України практично завжди зіштовхується з людськими стражданнями, втратами, горем. Рятувальники в багатьох випадках залишаються останньою надією для постраждалого населення, зважуючи на можливість залишитися живими та отримати дієву допомогу.

Працівників аварійно-рятувальної служби можна сказати, що у них переважають емоції при виконанні службових завдань. Ці емоції не завжди носять позитивний характер, частіше усього вони бувають негативними. Постійне накопичення негатива призводить до стресу та дезадаптивних станів представників даних відомств.

Після виконання різноманітних професійних завдань кожному фахівцю ризиконебезпечного напряму діяльності необхідний певний час для відновлення особистісного фізичного та психічного здоров’я.

Основні завдання, які ставляться перед МНС України є:- збирання та аналітичне опрацювання інформації про надзвичайні ситуації; - прогнозування та оцінка соціально-економічних наслідків надзвичайних ситуацій; - здійснення нагляду і контролю у сфері цивільного захисту;

розроблення і виконання законодавчих та ін. нормативно-правових актів, дотримання норм і стандартів у сфері цивільного захисту;

розроблення і здійснення запобіжних заходів у сфері цивільного захисту; - створення, збереження і раціональне використання матеріальних ресурсів, необхідних для запобігання надзвичайним ситуаціям;

розроблення та виконання науково-технічних програм спрямованих на запобігання надзвичайним ситуаціям;

оперативне оповіщення населення про виникнення або загрозу виникнення надзвичайної ситуації, своєчасне достовірне інформування про обстановку, яка складається, та заходи, що вживаються для запобігання надзвичайним ситуаціям та подолання їх наслідків;

організація захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій, надання невідкладної психологічної, медичної та іншої допомоги потерпілим;

проведення невідкладних робіт із ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та організації життєзабезпечення постраждалого населення;

надання з використанням засобів цивільного захисту оперативної допомоги населенню в разі виникнення несприятливих побутових або нестандартних ситуацій; - навчання населення способам захисту в разі виникнення надзвичайних, несприятливих, побутових або нестандартних ситуацій та організація тренувань; - міжнародне співробітництво у сфері цивільного захисту.

На сьогодні період, коли спеціаліст відновлює свої сили, більшістю спеціалістів визначається як «реабілітація». Реабілітація зазвичай передбачає, в першу чергу, медичну допомогу з використанням медикаментозного втручання. У традиційному варіанті складовою частиною реабілітації іноді є і психологічна реабілітація, що проводиться з особовим складом, який проходить лікування. Але більшість фахівців МНС України не потребує лікування й іншими шляхами досягає того стану, в якому вони перебували до надзвичайної ситуації.

За нашим переконанням, цей період відновлення фахівцем своїх ресурсів бажано визначати не як «реабілітаційний», а як «відновлювальний».

Якісна робота психолога МНС в межах відновлювального періоду забезпечується дотриманням низки принципів надання психологічної допомоги та застосуванням спеціальних форм і методів, що відображають специфіку конкретної надзвичайної ситуації, в ліквідації наслідків якої брали участь рятувальники [4, c. 95-97].

**1.7** **Проблеми психологічної стійкості**

З метою відновлення психологічної стійкості рятувальників, яка була втрачена ними в наслідок виконання завдань за призначенням в осередку надзвичайної ситуації, нами було розроблено соціально-психологічний тренінг «Вижити та врятувати». Цей тренінг розрахований на проведення протягом 3 діб та має структуру, яка відповідає особливостям повсякденної діяльності рятувальників.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Вижити та врятувати» вона складається з 6 блоків, до яких входять 60 вправ, які визначені за результатами аналізу наукових джерел щодо вивчення проблеми психологічної стійкості:

) Емоційний блок, спрямований на підвищення здатності впоратися із ситуацією нагнітання напруги; включення глибоких емоційно-позитивних переживань у рятувальників, розуміння ними можливих професійних і психологічних проблем та шляхів їх вирішення.

) Комунікативний блок, направлений на підвищення адекватності власного уявлення про себе та сприйняття інших; вирішення актуальних комунікативних завдань, що виникають у рамках повсякденної діяльності; зростання комунікативної відкритості та якості спілкування; оволодіння навичками конструктивної соціальної взаємодії; підвищення навичок соціальної перцепції за допомогою невербальної комунікації.

) Поведінково**-**діяльнісний блок, спрямований на формування навичок спільної діяльності в екстремальних ситуаціях; розвиток умінь «відчувати групу» та її окремих членів; підвищення рівня усвідомлення учасниками типового і специфічного у професійній діяльності того чи іншого фахівця; розвиток почуття спільності; формування навичок тілесної взаємодії один з одним; підготовку до майбутніх проблемних життєвих ситуацій та внесення корективів у поведінку.

) Когнітивний блок, спрямований на підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і уявлення про шляхи подолання цих перешкод; купіювання ірраціональних суджень життєвих і професійних ситуацій.

) Свідомістьособистості блок, спрямований на формування вмінь позитивно мислити; розвиток позитивного самовідношення; розуміння сенсу життя, осмисленість діяльності й поведінки; установку на те, що кожний може розпоряджатися своїм життям; усвідомлення рятувальником соціальної приналежності до певної групи.

) Ставленняособистості блок, спрямований на формування емпатичних умінь; формування навичок самосвідомості й уміння прихиляти до себе; розвиток умінь думати про себе в позитивному ключі.

Тренінг «Вижити та врятувати» має свої особливості, однією з таких особливостей є зовнішній вигляд учасників соціально-психологічного тренінгу. Зазвичай, згідно різноманітних рекомендацій, на тренінгу всі учасники повинні бути у цивільному одязі (спортивні костюми, джинси..). Але під час проведення соціально-психологічного тренінгу «Вижити та врятувати» допускається і формений одяг. Це погляд, викликано тим, що рятувальники під час спасіння постраждалих в осередку надзвичайної ситуації завжди виконують свої обов’язки у спеціальному форменому одязі, який асоціюється у рятувальника зі своєю роботою; вони практично увесь час знаходяться у форменому одязі і почувають себе також невимушено і вільно, як у звичайному спортивному костюмі. А також тренінг побудовано таким чином, щоб не відривати рятувальників від їх професійної діяльності. Тому знаходження рятувальника під час тренінгу у форменому одязі не є перешкодою для інтерактивного впливу на нього [5, c. 20-21].

**Розділ 2. Стрес та його наслідки**

**2.1 Поняття стрес**

Стрес - емоційний стан раптово виникає у людини під впливом екстремальної ситуації, пов'язаної з небезпекою для життя або діяльністю, що вимагає великої напруги. Стрес як і афект таке ж сильне і короткочасне емоційне переживання. Тому деякі психологи розглядають стес як один з видів афекту. Але це далеко не так, тому що вони мають свої відмінні риси.

Це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу боротьби, втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

Психіка персоналу тісно пов’язана з безпекою її життєдіяльності. Небезпеки, які впливають на людину, не можна розцінювати ані як подію, яка породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як результат рефлекторної реакції організму людини на неї. Вплив цих небезпек обумовлюється психофізіологічними якостями людини. Дослідами встановлено, що у 70 % нещасних випадків, що трапляються у сфері виробництва, винуватцями є самі люди. Звідси постає принципово важливе питання: чому люди, яким від народження притаманний інстинкт самозахисту, самозбереження, так часто стають винуватцями своїх ушкоджень? Якщо людина психічно нормальна, то вона без причини ніколи не стане прагнути ушкоджень. Причини, як показує дослід, залежать від безлічі різноманітних факторів та їх комбінацій.

Причинами можуть бути внутрішні фактори (індивідуальні психологічні або фізіологічні властивості, порушення емоційного стану, недостатність знань і досвіду) або фактори зовнішнього середовища. Отже, ті чи інші психологічні властивості людини (внутрішні фактори) впливають на її дії, вчинки, поведінку в процесі життєдіяльності.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю чисельні подразники з внутрішнього і навколишнього середовища. Як було відзначено раніше, вони викликають творення безумовних і умовних рефлексів в організмі людини, і все це взаємодіє, систематизується, урівноважується і закінчується утворенням динамічної рівноваги. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес.

Людина, як і тварина, народжується з певними емоційними реакціями. Це первинні емоції: страх і тривога як прояв потреб у самозбереженні; радість як реакція задоволення від реалізації потреб; гнів як наслідок обмеження потреби у рухах. Вторинні емоції у людини формуються внаслідок її соціальності та усвідомлення власного “Я”. Ці емоції не пов’язані з життєво важливими потребами (образа, провина, почуття сорому, заздрість, злорадство, пихатість тощо) [6, c. 26-27].

В екстремальних ситуаціях велике значення мають психологічні якості людини, колективу. Необхідною умовою вмілих і безстрашних дій людей в екстремальних умовах є впевненість (віра) у можливості захисту від стихії, катастроф, сучасної зброї, правильне конкретне уявлення щодо дії урагану, землетрусу, повені, уражаючих факторів зброї масового знищення. Щоб вистояти проти страху і паніки, люди повинні чітко уявляти собі з чим вони зіткнуться у надзвичайних ситуаціях, як практично діяти в цих умовах.

Одним із головних напрямків морально-психологічної підготовки є розвиток у людей здатності протистояти страхові і неорганізованим діям у надзвичайних ситуаціях, готовності перебороти значні труднощі, здійснювати самовіддані вчинки у НС, перш за все, важлива перемога над власною невпевненістю і нерішучістю. Тільки після цього приходить перемога над стихією (противником).

**2.2 Поведінка в стані стресу**

Стрес, перш за все, виникає тільки при наявності екстремальної ситуації, тоді як афект може виникнути з будь-якого приводу. Друга відмінність полягає в тому, що афект дезорганізує психіку і поведінку, тоді як стрес не тільки дезорганізує, але і мобілізує захисні сили організації для виходу з екстремальної ситуації.

Стресові стан по різному впливають на поведінку людей. Одні під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам, інші, навпаки, є стресостійкими особистостями і найкраще проявляють себе в моменти небезпеки і в діяльності, що вимагають напруження всіх сил.

Незалежно від різновиду стресорів, психологи вивчають ті наслідки, які вони викликають на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. За рідкісними винятками, наслідки ці негативні. Відбуваються емоційні зрушення, деформується мотиваційна сфера, змінюється перебіг прогресів сприйняття і мислення, порушується рухове і мовна поведінка. Особливо сильне дезорганізуюче вплив на людську діяльність виробляють емоційні стреси, які досягли ступеня афекту в тій чи іншій його формі (імпульсивної, гальмівної або генерализуется). Сила афекту така, що вони здатні гальмувати будь-які інші психічні процеси. Більш того, афекти нав'язують людині певні стереотипні способи "аварійного виходу" з екстремальної ситуації, що відповідають формі прояви афекту [7, c. 155-157].

**2.3 Подолання стресу**

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров’я, її щастя важливим є уміння долати стреси. Подолання - це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання - це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, - це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов’язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу - це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: *агресія* або *тривога.* Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Успішні способи подолання стресу:

) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;

) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

)комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

**.4 Основні причини стресу**

Важкі життєві ситуації можуть стати причиною стресу. Втрата близької людини, звільнення з роботи, фінансові проблеми - всі ці випадок викликають важкі емоційні переживання і продовжують фазу опору стресу до небезпечних розмірів.

Невиліковні та тяжкі хвороби, а також наслідки природних і техногенних катастроф стають причиною стресу в більшості з тих, хто з ними зіткнувся. Людина не може відразу заспокоїти і прийняти те, що трапилося. Він заново переживає важку ситуацію (коли йому оголосили діагноз, або коли порив ураганного вітру забрав його будинок), відчуває злість, смуток, жаль. Сильні негативні емоції можуть переслідувати його роками. Ось чому так важлива реабілітація тяжкохворих і пережили катастрофи людей.

Причиною стресу може стати який-небудь комплекс, який заважає вам спілкуватися з іншими людьми. А, може, хтось обдурив вашу довіру, і ви перестали довіряти всьому світу? Нездатність контактувати і заводити стосунки з іншими людьми надовго вводить вас в стан пригніченості і зневіри, і це особливо погано якщо поруч не знаходиться людини, який міг би надати вам підтримку.

І звичайно, головна причина стресу на сьогоднішній день - це перенапруга на роботі. Це може бути сама робота або навіть просто постійне спілкування з колегою, який вам активно не подобається. Так чи інакше, якщо ви будете з дня на день сильно реагувати на дані фактори, стрес вам забезпечений.

Як ви розумієте, під причинами стресу ми мали на увазі не стільки самі стресові ситуації, скільки чинники, здатні викликати тривалі реакції опору на стрес. Про те, як же подолати несприятливі стадії стресу ми розповімо наступного разу.

**.5 Реакція на стрес**

Типовими важкими стресором є бойові дії, природні і транспортні катастрофи, нещасний випадок, присутність при насильницькій смерті інших, розбійний напад, тортури, згвалтування, пожежа. Систематично цими розладами спочатку змушені були займатись військові психіатри.

Епідеміологія. Поширеність розладів природно варіює залежно від частоти катастроф і травматичних ситуацій. Синдром развівается у 50 - 80% перенесли важкий стрес. Подібні психотравмирующие ситуації дорослі жінки описують як більш хворобливі в порівнянні з чоловіками, носреді дітей хлопчики виявляються більш чутливими по відношенню до схожих стресором, ніж дівчата. Розлади адаптації досить поширені, онісоставляют 1,1 - 2,6 випадків на 1000 населення з тенденцією до більшої представленості в малозабезпеченої частини населення.

Етіологія. Етіопатогенез розладу визначається дією ряду факторів: інтенсивність стресу, соціальна ситуація, в якій він діє і її біологічна ранимість. Свідомість, що те ж страждання розділяють і інші люди, допомагає її легче переносити; в той же час почуття провини, що залишився в живих, коли інші загинули, може істотно ускладнити картину ПТСР. Вразливість до стресу не велика в самій молодшій і самій старшій віковій групі. Після важких опіків ПТСР розвивається в 80% у дітей і лише в 30% у дорослих. Це пов'язано снесформірованностью механізмів копінга в дитячому віці. Ранимість в старшій віковій групі пояснюється надмірною ригідністю копінгмеханізмов, що утрудняє гнучкий підхід у подоланні наслідків травми, а також віковим зниженням функціонування нервової і серцево-судинної системи. У любом віці фактором, що привертає є фізичне виснаження.

Клініка. У картині захворювання можуть бути представлені загальне притуплення почуттів (емоційна анестезія, почуття віддаленості від інших людей, втрата інтересу до колишніх занятіям, неможливість відчувати радість, ніжність, оргазм) або відчуття уніженія, провини, сорому, злоби. Можливі дисоціативного стану (аж до ступора), в яких знов переживаються травматична ситуація, приступи тривоги, рудіментарние ілюзії та галюцинації, транзиторні зниження пам'яті, сосредоточенія і контролю спонукань. Можуть бути наслідки у вигляді суіцідних тенденцій, а також зловживання алкоголем і іншими психоактивними веществамі. Жертви згвалтувань і розбійних нападів не наважуються протягом разного по тривалості періоду виходити на вулицю без супроводу. Переживання травми стає центральним в житті хворого, змінюючи стиль його жізні і соціальне функціонування. Більш інтенсивної і тривалої виявляється реакція на людський стресор (згвалтування), ніж на природну катастрофу (повінь). Поява симптоматики іноді буває отставленним на різний період часу, це стосується і порушень адаптації, де сімптоми не обов'язково знижуються при припиненні стресу.

Діагноз. Гостра реакція на стрес діагностується при відповідності стану наступним критеріям: 1) переживання тяжкопсихічного або фізичного стресу; 2) розвиток симптомів безпосередньо слідом за цим протягом години; 3) в залежності від представленості пріведеннихніже двох груп симптомів А і Б гостра реакція на стресс грунтуеться на легку (F43.00, є симптоми групи А), середньої тяжкості (F43.01, імеютсясімптоми групи А і не менше 2 симптомів з групи Б) і важку (симптоми групи А і не менше 4 симптомів групи Б або діссоціатівний ступор F44.2). Група А включає критерії 2,3 і 4 генералізованого тривожного розладу (F41.1). Група Б включає наступні симптоми: а) відхід від ожідаемогосоціального взаємодії, б) звуження уваги, в) очевидна дезорієнтація, г) гнів або вербальна агресія, д) відчай чи безнадія, е) неадекватнаяілі безглузда гіперактивність, ж) неконтрольована, вкрай важка (по мірками відповідних культуральних норм) сум; 4) при пом'якшення стресу іліустраненіі симптоми починають редукувати не раніше ніж через 8 годин, при збереженні стресу - не раніше ніж через 48 годин; 5) відсутність прізнаковкакого-якого іншого психічного розладу за винятком генералізованого тривожного (F41. 1), епізод будь-якого попереднього психічного розладу завершення менш, ніж за 3 місяці до дії стресу.

Диференціальний діагноз. Легкі струсу мозку можуть безпосередньо не супроводжуватися очевидними неврологічними знаками, але вести до затяжной ефективной симптоматикою та порушенням зосередження. Недостатнє харчування під час затяжних стресових впливів також може самостійно вести корганіческім мозковим синдромам, що включає порушення пам'яті і зосередження, емоційну лабільність, головні болі і запаморочення.

Лікування. Виходячи з провідної ролі підвищеної адренергіческой активності в підтримці симптомів ПТСР, у лікуванні розлади з успіхом використовуються такі адреноблокатори, як пропранолол і клонідин. Використання антидепресантів показано при вираженості в клінічній картінетревожнодепрессівних проявів, затягуванні та "ендогенізаціі" депресії; воно також сприяє зниженню повторюваних спогадів травми, нормалізації сну.

**Висновки**

Проаналізувавши наукову літературу з проблеми безпеки персоналу МНС України в умовах екстремальної ситуації ми можемо зробити висновок, що по-перше, безпека це - стан діяльності, за якого з визначеною ймовірністю виключено прояв небезпек або ж відсутня надзвичайна небезпека;

по-друге, з'являється все більше даних, що психологічні чинники - індивідуальні якості, здібності людини, його навички, готовність, установки, загальна і спеціальна підготовка, його характер і темперамент у складній обстановці не підсумовуються арифметично, а утворюють певний комплекс, який в кінцевому рахунку реалізується або в правильному, або у помилковій дії;

по-третє, так як проблема психологічної стійкості рятівників які рятують приречених на смерть людей полягає в тому, що вони не замислюються про власне життя і здоров’я заради порятунку інших людей, то з працівниками МНС України необхідно проводити заходи щодо забезпечення їх безпеки в умовах екстремальних ситуаціях, а саме, це соціально-психологічний тренінг «Вижити та врятувати» .

Варто зазначити, що у повсякденному житті до цього не доходить, але знизити працездатність і сприйнятливість людини можна зробити по-різному. Відомо, що в кожної людини існує вроджене почуття небезпеки. А значить якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом що швидко наближається , яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити його чутливість.

**Список використаних джерел**

1. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях.-М.:Медицина,2009.-96с.

. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономоренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологический аспект.-Минск:Университетское,1985.-206с.

3. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях существования.-М.:Политиздат,1989.-304с.

. Психологические проблемы деятельности в особых ус-ловиях.-М.:Наука,1985.-90с.

. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал.-№ 4.-2000.-40с.

. Бодров В.О. Інформаційний стрес. - М., 2000. - 352с.

. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды.-М.:Мысль,1980.-190с.

. Головаха Е.И. и др. Человек в экстремальной производственной ситуации: опыт социологического исследования ликвидации последствий аварии Чернобыльской АЭС.-Киев,1990.-141с.

. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям // Психологический журнал.- 1996.-№3.-148с.

. Зеленова М.Е., Лазебная Е.О., Тарабрина Н.В. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане// Психологический журнал.-2007.-№2.-49с.

. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен// Психологический журнал.-1989.-№5.-128с.

. Коган Б. М. Стрес і адаптація. М.: Знание, 1980 № 10.-24с.

13. Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал.-№ 4.-2001.-80с.

. Крупник Е.П., Тагирова Р.А. Преодоление проблемно-конфликтных ситуаций в различных социально-этнических условиях // Психологический журнал.-№ 6.-2009.-43с.

. Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1991.-96с.

. Лебедев В.И. Этапы психической адаптации в измененных условиях существования// Вопросы психологии.-1980.-№4.-59с.

. Мазур Е.С., Гельфанд В.Б., Качалов П.В. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землятресении в Армении// Психологический журнал.-2008.-65с.

18. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал.-№ 1.-2001.-24с.

. Маклаков А.Г., Положенцев С.Д., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам// Психологический журнал.-1993.-95с.

. Маклаков А.Г., Чермянин С.В., Шустов Е.Б. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов // Психологический журнал.-№ 2.-2008.-42с.

. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы)// Психологический журнал.-1992.-74с.

. Морогин В.Г., Залевский Г.В. Ценностно-потребностная сфера личности осужденных, переживших смертный приговор // Психологический журнал.-№ 2.-2009.-81с.

. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу// Психологический журнал.-1992.-130с.

. Смирнов Б.А., Долгопалова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарний Центр, 2007.-276с

.Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. - Харків: Вид-во Ун-ту внутр.справ, 2000.-268с.

. Тягдиси Д.Г., Мамедов Я.Д. Человек в экстремальных условиях. - М.: Наука, 1991.-170с.