**Реферат на тему:**

## Психологічна адаптація співробітників до екстримальних ситуацій з використанням новітніх технологій

Особистість, як відомо, формується в умовах конкретно-історичного існування людини, в діяльності (трудовій, навчальній тощо) провідну роль у процесах формування особистості відіграють навчання і виховання, що здійснюються переважно в групах і колективах.

На ранніх стадіях розвитку людства навчання було пов’язане з конкретною поведінкою та діяльністю людини, скерованою на адаптацію і виживання. Діти навчалися, наслідуючи дорослих. І форми навчання змінювалися разом із зміною самого суспільства.

Надмірна технократизація освіти, як і надмірна гуманітаризація, шкодить підготуванню фахівців, необхідних теперішньому розвиненому суспільству. Так само між вибором вузької та широкої спеціалізації мусить бути «золота середина».

Для демократичного і гармонійного суспільства не байдуже, яким буде фахівець із вищою освітою: тільки висококваліфікованим ремісником чи, крім фахової підготовленості, він стане ще й інтелігентом. Тому так часто звучить зараз в Україні питання гуманізації освіти.

Поруч із пізнаннями інших наук слід пізнати й науку про людину кожному, хто колись вважатиметься освіченим і матиме, можливо, право ухвалювати рішення і відповідати за нього. Фахівець, який володіє психолого-педагогічними знаннями, вже не мислитиме суто функціонально в режимі «так-ні». Тому Міністерство освіти і науки України передбачає заходи обов’язкової психолого-педагогічної підготовки студентів із проблем професійної педагогіки та психології.

В сучасних умовах до працівників податкової міліції висуваються досить високі вимоги. Для виконання покладених обов’язків необхідні базові знання та вміння.

Виконання професійних функцій часто поєднується з небезпекою для здоров’я, життя. Актуальність і важливість проблеми полягає в тому, що відбулося значне зрушення в усвідомленні необхідності підготовки висококваліфікованих спеціалістів – податківців, здатних ефективно вирішувати багатофакторні і багаторівневі оперативні (специфічні і спеціальні), тактичні й стратегічні заходи, забезпечуючи свою безпеку. Як вказував Голова Державної податкової служби М.Я. Азаров: «Підготовка нових кадрів – це одна із серйозних проблем податкової служби».

Особливістю професійної діяльності офіцера податкової міліції є те, що завдання та умови їхнього виконання часто змінюються. Виникнення непередбачених ситуацій, а нерідко необхідність подолання труднощів є, зазвичай, нормою професійної діяльності.

Ця обставина обумовлює наявність певних рис характеру: наполегливості, активності, організованості, ініціативності в роботі, здатності інтуїтивно відчувати можливість змін і обставин, гнучкості й оперативності. Велике значення має фізична підготовка і морально-психологічна загартованість.

Фізично розвинута людина матиме позитивні установки до оточення. Вона буде до нього доброзичливою і привітною з більшою часткою вірогідності, ніж людина хвора і квола.

Джерела фізичного виховання - в самій природі людини, в необхідності фізичного розвитку організму, всіх його складових - кістяка, мускульної й нервової систем та системи внутрішньої секреції.

Завдання фізичної підготовки в тому, щоб сприяти фізичному розвиткові співробітника, водночас справляти позитивний вплив на вироблення й закріплення моральних і вольових рис характеру, виховання таких якостей особистості як організованість, свідома дисципліна, наполегливість у процесі долання перешкод, витривалість, мужність тощо.

Крім занять фізичною підготовкою і спортом, фізичне виховання містить в собі санітарно-гігієнічні норми, спеціальні вправи, режим харчування й відпочинку, профілактику захворювань, аутотренінг і т. ін.

У професійній управлінській діяльності часто виникають стресові ситуації, які можуть створюватися динамічністю швидкого ухвалення рішення тому, морально-психологічна загартованість співробітників має велике значення.

На спричинення і здійснення особистістю будь-якої дії впливає ситуація - своєрідний комплекс зовнішніх і внутрішніх умов розгортання активності індивіда, що складається під впливом певних явищ зовнішнього світу, внутрішнього світу «Я» людини і у певний проміжок часу зумовлює той чи інший характер діяння індивіда. Проте не кожна ситуація може спонукати поведінкову діяльність особистості. Тільки з набуванням поведінкового характеру конкретна ситуація «розпочинає» вчинок.

У своєму повсякденному житті ми постійно використовуємо зовнішні виразні рухи для орієнтування в емоційному стані, настроях тих, хто нас оточує. Яке ж співвідношення існує між емоцією і виразними рухами? ***Вундт*** розглядав виразні рухи як фізичний корелят емоцій. Це відповідає теорії психофізичного паралелізму. Виразні рухи супроводжують переживання, реальний зв’язок у них існує лише з внутрішніми органічними процесами. Вони виражають фізіологічну реакцію, яка супроводжує замкнений світ внутрішніх переживань.

Стрес - це емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою ситуацією.

Стресовими станами будуть дії в разі необхідності самому швидко прийняти рішення, миттєва реакція в разі небезпеки, поведінка в ситуації, що несподівано змінилася.

У стресовому стані важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, виникає загроза загального гальмування чи повної дезорганізації діяльності.

При цьому навички і звички залишаються без змін і можуть замінити усвідомлювані дії. За стресу можливі помилки сприйняття (наприклад, визначення чисельності супротивника, що несподівано з’явився), пам’яті (забування добре відомого), неадекватні реакції на несподівані подразники і т.д.

А втім, у деяких людей незначний стрес може викликати приплив сил, активізацію діяльності, особливу ясність і чіткість думок, стенічні емоції.

Не можна визначити наперед чи викличе дана ситуація стресовий стан людини. Поведінка у стресовій ситуації багато в чому залежить від персональних особливостей людини:

1. від уміння швидко оцінювати ситуацію;
2. від навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин;
3. від вольової зібраності, рішучості, доцільності дій і розвитку витримки;
4. від наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях.

Для ситуації поведінкової дії властива своєрідна внутрішня динаміка. Так, поведінково-нейтральна ситуація може розвинутися за певних умов у ситуацію активації вчинку - конфліктну, кризову, ситуацію протистояння тощо. Відбувається своєрідне визрівання поведінково-нейтральної ситуації, проте іноді можливе раптове виявлення активаційного характеру ситуації.

Коли йдеться про поведінкову конфліктну ситуацію, то насамперед мається на увазі особистісний, індивідуально відображений зміст антагоністичних ознак ситуації, що спричиняють конфлікт. Те, що для однієї особистості постає буденно, повсякденною ознакою суспільного життя, для іншої - глибинний сутнісний конфлікт, подолання якого є необхідним у зв’язку з потребою ствердити власний спосіб існування або захистити свою індивідуальність тощо.

Усвідомлення та переживання особистістю змісту критичної ситуації, її можливих (як негативних так і позитивних) наслідків, необхідності діяти з урахуванням всіх складових (як актуальних, що вже виявились, так і потенційно можливих, що можуть виявитися в процесі розвитку ситуації) зумовлює певне мотивування дії особистості.

При виконанні основних положень програми підготовки фахівців багато уваги приділяється спеціальній фізичній підготовці. Кафедрою бойової та спеціальної фізичної підготовки факультету податкової міліції проводиться забезпечення десяти навчальних дисциплін, які найбільшою мірою відповідають положенням цієї програми. Викладацький склад кафедри прикладає багато зусиль і для методичного забезпечення цих дисциплін. Специфічна службова діяльність співробітників податкової міліції вимагає всебічного розвитку фізичної і психологічної готовності контингенту до бойової і службової професійної діяльності.

# Під час навчання та практики у практичних підрозділах податкової міліції курсанти ще не в повній мірі розуміють відповідальність, яка ляже на їхні плечі після закінчення Академії.

Проходячи стажування в управлінні податкової міліції Державної податкової адміністрації м. Києва, разом з підрозділом фізичного захисту мені довелось побувати на планових заняттях з бойової підготовки, а саме на заняттях з вогневої підготовки у тирі. Для практичних працівників не було нічого незвичного, вони виконували вправу №1 курсу стрільб з пістолета. Мене ж тут зацікавив електронний мультимедійний тир “Інгул”. Ця розробка запатентована в Україні, яка себе добре зарекомендувала і успішно використовується співробітниками спеціальних підрозділів. В склад тиру входять – безпосередньо пятидесятиметровий тир, комп’ютер, екран, що збирається, та вогнепальна зброя.

Перевага мультимедійного тиру “Інгул” полягає в тому, що для кожного співробітника можна індивідуально підібрати програму навчання, вправи виконувати зі своєї табельної зброї. Також можна робити періодичні тестування, а потім при аналізі їх результатів, знову ж таки індивідуально кожному окремо робити поправки.

В системному забезпеченні цього тиру є різні програми, які розраховані як на самий низький, так і на найвищий рівень стрілецької майстерності. Крім того можна задавати швидкість руху та розмір мішені. На моніторі комп’ютера після виконання вправи з’являється найповніша інформація: час виконання вправи, кількість використаних набоїв, результативність кожного пострілу, в процентному відношенні показана якість виконання вправи.

Головною перевагою цього тиру є те, що:

по-перше - можна задавати час виконання кожної вправи;

по-друге - на екрані можна не тільки показувати різні мішені, а також працювати з відеоматеріалами;

по-третє - в реальному масштабі часу і розмірів можна бути учасником сюжету і реагувати в ситуаціях, які змінюються і самостійно діяти.

Саме при такому тренуванні у співробітників повинні вироблятися стійкі психологічні властивості, які є невід’ємною частиною професійної діяльності.

Ефективна психічна адаптація це одна з передумов для успішної професійної діяльності.

Адаптація *—* це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду. Саме механізм адаптації, вироблений у результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах середовища.

Завдяки процесу адаптації досягається збереження гомеостазу при взаємодії організму з зовнішнім світом. У цьому зв'язку процеси адаптації містять у собі не тільки оптимізацію функціонування організму, але і підтримку збалансованості в системі "організм-середовище". Процес адаптації реалізується кожного разу, коли в цій системі виникають значні зміни, і зумовлює формування нового гомеостатичного стану, що дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають не в статичній, а в динамічній рівновазі, їхні співвідношення міняються постійно, а отже, також постійно повинен здійснюватися процес адаптації.

Вищенаведене відноситься в однаковій мірі і до тварин, і до людини. Однак істотною відмінністю людини є те, що вирішальну роль у процесі підтримки адекватних відносин у системі " індивідуум-середовище", у ході якого можуть змінюватися всі параметри системи, відіграє психічна адаптація.

Психічну адаптацію розглядають як результат діяльності цілісної самокерованої системи (на рівні "оперативного спокою"), підкреслюючи при цьому її системну організацію. Але при такому розгляді картина залишається неповною. Необхідно включити у формулювання поняття потреби. Максимально можливе задоволення актуальних потреб є таким чином, важливим критерієм ефективності адаптаційного процесу. Отже, психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності (процесу), що дозволяє індивідууму задовільняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значні цілі, забезпечуючи в той же час відповідність максимальної діяльності людини, її поводження, до вимог середовища.

Психічна адаптація є суцільним процесом, що, поряд із власне психічною адаптацією (тобто підтримкою психічного гомеостазу), містить у собі ще два аспекти :

а) оптимізацію постійного впливу індивідуума з оточення;

б) встановлення адекватної відповідності між психічними і фізіологічними характеристиками.

Вивчення адаптаційних процесів тісно пов'язане з уявленням про емоційну напругу і стрес. Це й послужило підставою для визначення стресу як неспецифічної реакції організму на пропоновані йому вимоги і розгляд його як загального адаптаційного синдрому.

Відомий психолог Ганс Сельє, основоположник західного вчення про стреси і нервові розлади, визначив наступні стадії стресу як процесу :

1) безпосередня реакція на вплив (стадія тривоги);

2) максимально ефективна адаптація (стадія резистентності);

3) порушення адаптаційного процесу (стадія виснаження). У широкому розумінні ці стадії характерні для будь-якого адаптаційного процесу. Одним з факторів стресу є емоційна напруженість*,* що фізіологічно виражається в змінах ендокринної системи людини. Наприклад, при експериментальних дослідженнях хворих у клініках було встановлено, що люди, які постійно перебувають в нервовій напрузі, важче переносять вірусні інфекції. У таких випадках необхідна допомога кваліфікованого психолога. Основні риси психічного стресу:

1) стрес — стан організму, його виникнення припускає взаємодія між організмом і середовищем;

2) стрес — більш напружений стан, ніж звичайний мотиваційний; він потребує для свого виникнення сприйняття погрози;

3) явища стресу мають місце тоді, коли нормальна, адаптивна реакція недостатня. Тому що стрес постав головним чином саме через сприйняття погрози, те його виникнення у визначеній ситуації може з’являтися через суб'єктивні причини, пов'язані з особливостями даної особистості.

Взагалі, саме через те, що індивідууми не схожі один на одного, від фактора особистості залежить дуже багато. Наприклад, у системі "людина-середовище" рівень емоційної напруженості зростає в міру збільшення розходжень між умовами, у яких формуються механізми суб'єкта, і новоутвореними. Таким чином, ті, чи інші умови викликають емоційну напругу не через їхню абсолютну твердість, а в результаті невідповідності цим умовам емоційного механізму індивіда.

При будь-якому порушенні збалансованості "людина-середовище" недостатність психічних чи фізичних ресурсів індивідуума для задоволення актуальних потреб неузгодженість самої системи потреб є джерелом тривоги. Тривога, що позначається як:

— відчуття невизначеної погрози;

— почуття дифузійного побоювання і тривожного чекання;

— невизначене занепокоєння,

є найбільш сильно діючий механізм психічного стресу. Це випливає з відчуття згадуваної вже погрози, що є центральним елементом тривоги й обумовлює її біологічне значення як сигналу неблагополуччя та небезпеки.

Тривога може відігравати охоронну і мотиваційну роль, порівняну з роллю болю. З виникненням тривоги пов'язують посилення поведінкової активності, зміну характеру чи поводження включення механізмів інтрапсихічної адаптації. Але тривога може не тільки стимулювати активність, але і сприяти руйнуванню недостатньо адаптивних поведінкових стереотипів, заміщенню їх більш адекватними формами поводження.

На відміну від болю тривога — це сигнал небезпеки, що ще не реалізована. Прогнозування цієї ситуації носить можливий характер, а в остаточному підсумку залежить від особливостей індивіда. При цьому особистісний фактор грає найчастіше вирішальну роль, і в такому випадку інтенсивність тривоги відбиває скоріше індивідуальні особливості суб'єкта, ніж реальну значимість погрози.

Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватної ситуації, перешкоджає формуванню адаптаційного поводження, призводить до порушення поведінкової інтеграції і загальної дезорганізації психіки людини. Таким чином, тривога лежить в основі будь-яких змін психічного стану і поводження, обумовлених психічним стресом.

Професор Березін визначив тривожний ряд, що представляє істотний елемент процесу психічної адаптації:

1) відчуття внутрішньої напруженості - не має яскраво вираженого відтінку погрози, служить лише сигналом її наближення, створюючи тяжкий щиросердечний дискомфорт;

2) гіперстезичні реакції - тривога наростає, раніше нейтральні стимули набувають негативного забарвлення, підвищується дратівливість;

3) власне тривога - центральний елемент розглядуваного ряду. Виявляється відчуттям невизначеної погрози. Характерні ознаки: неможливість визначити характер погрози, передбачити час її виникнення. Часто відбувається неадекватна логічна переробка, у результаті якої через нестачу фактів подається неправильний висновок;

4) страх - тривога, конкретизована на визначеному об'єкті. Хоча об'єкти, з якими пов'язується тривога, можуть і не бути її причиною, у суб'єкта створюється уявлення про те, що тривогу можна усунути визначеними діями;

5) відчуття невідворотності катастрофи, що насувається - наростання інтенсивності тривожних розладів приводить суб'єкта до уявлення про неможливість запобігання прийдешньої події;

6) тривожно-боязке порушення - викликувана тривогою дезорганізація досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає.

При пароксизмальному наростанні тривоги всі зазначені явища можна спостерігати в плині одного пароксизму, в інших же випадках їхня зміна відбувається поступово.

Тривога, незважаючи на значну кількість різних значеннєвих формулювань, є єдине явище і служить облігаторним механізмом емоційного стресу. Виникаючи при будь-якому порушенні збалансованості в системі "людина-середовище", воно активізує адаптаційні механізми, і разом з тим при значній інтенсивності лежить в основі розвитку адаптаційних порушень. Підвищення рівня тривоги обумовлює включення посилення дії механізмів інтрапсихічної адаптації. Ці механізми можуть сприяти ефективній психічній адаптації, забезпечуючи редукцію тривоги, а у випадку їхньої неадекватності знаходять своє відображення в типі адаптаційних порушень, яким відповідає характер формуючих при цьому прикордонних психопатологічних явищ.

Ефективність психічної адаптації напряму залежить від організації мікросоціальної взаємодії. Також з адаптацією прямо пов’язаний аналіз факторів визначеного чи навколишнього середовища. Оцінка особистісних якостей оточуючих, як фактора приваблюючого в переважній більшості випадків збігається з ефективною психічною адаптацією, а оцінка таких же якостей як фактора відразливого – з її порушеннями.

У професійній управлінській діяльності стресові ситуації можуть створюватися динамічністю швидкого ухвалення рішення, неузгодженістю між індивідуальними особливостями, ритмом і характером діяльності. Факторами, що сприяють виникненню емоційного стресу в цих ситуаціях, можуть бути недостатність інформації, її суперечливість, надмірність, різноманітність, монотонність, оцінка роботи як перевищуючої можливості індивідума по обсягу чи сступеня складності, суперечливі чи невизначені вимоги, критичні чи обставини ризику при ухваленні рішення.

Важливими факторами, які поліпшують психічну адаптацію в професійних групах, є соціальна згуртованість, здатність будувати міжособистності відносини, можливість відкритої комунікації.

Таким чином, проблема психічної адаптації є важливою областю наукових пошуків, розташованою на межі різних галузей знання, що здобувають у сучасних умовах все більшого значення. У цьому зв’язку адапційну концепцію можна розглянути як один з перспективних підходів до комплексного вивчення людини.

Сучасному спеціалісту необхідно опанувати нові технології, які дозволяють більш ефективно вирішувати проблеми підготовки.

Проводячи практичні заняття у мультимедійному тирі “Інгул” співробітники зможуть вирішити питання психічної адаптації, а це в свою чергу буде відповідати вимогам щодо рівня і якості їх професійної підготовленості.

Основними завданнями науково-дослідницької роботи кафедри є проведення актуальних, комплексних наукових досліджень, що сприяють подальшому розвитку податкової служби, а також ефективної та якісної підготовки спеціалістів податкової міліції, їх власному захисту та безпеці.

Список використаних джерел

1. Лозаниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. - К.: «ЕксОб», 2000. - 304 с.
2. Навроцький O.I. Вища освіта України в умовах трансформації суспільства. — Харків: Основа, 2000.
3. Основи психології: Підручник / За заг. Ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - 2-ге вид., стереотип. - К.: Либідь, 1996. - 632 с.