

Савенко Євген,

курсант, Національний університет цивільного захисту України

*Науковий керівник: Дячкова Ольга, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ УПРАВЛІННЯ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ ФАХІВЦІВ ДСНС УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Натепер проблема збереження психічного здоров'я та професійної працездатності фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій є однією з найбільш гострих та актуальних. В умовах воєнного стану, який супроводжується щоденними ракетно-дроновими атаками, руйнуванням критичної інфраструктури та житлових будинків, особовий склад Державної служби України з надзвичайних ситуацій стикається з абсолютно новими викликами. Як засвідчує практика несення служби, рятувальникам доводиться працювати в умовах постійного ризику для власного життя. Досить часто трапляються випадки повторних ударів по місцях проведення аварійно-рятувальних робіт, що створює додатковий, вкрай високий рівень психологічної напруги [5]. В такій складній обстановці звичайної фізичної підготовки вже недостатньо, адже на перший план виходить здатність людини самостійно контролювати свої емоції та поведінку. Саме тому питання формування навичок психологічної саморегуляції потребує більш детального вивчення [3].

Аналізуючи теоретичні підходи до цього питання, варто зазначити, що під саморегуляцією найчастіше розуміють здатність людини свідомо керувати своїм психоемоційним станом. Для фахівців ДСНС це означає вміння швидко заспокоїтися, зняти зайву нервову напругу та налаштуватися на виконання конкретного службового завдання навіть тоді, коли навколо панує паніка. З фізіологічної точки зору, під час будь-якої надзвичайної ситуації в організмі людини відбувається різкий викид адреналіну. Якщо цей процес не контролювати, він може призвести до ступору, порушення координації рухів або втрати здатності логічно мислити.

Як середовище діяльності фахівців ДСНС надзвичайні ситуації становлять загрозу й небезпеку для життя людей. Оскільки під час проведення рятувальних робіт фахівець діє в умовах екстремального психоемоційного навантаження, підвищеного ризику та дефіциту часу, особливого значення набуває його здатність до саморегуляції як ключового механізму збереження професійної ефективності. Саморегуляція – це цілеспрямований процес управління власними психічними станами, емоціями, когнітивними процесами та поведінковими реакціями.

Саморегуляція забезпечує підтримання оптимального рівня працездатності в стресових умовах і включає використання внутрішніх ресурсів психіки, таких як самоконтроль, емоційна стабільність та рефлексивне мислення. Важливу роль відіграє також здатність до швидкого переключення між станами напруження і відновлення, що дозволяє запобігати розвитку професійного

вигорання та дезадаптації.

Досліджуючи практичний бік цієї проблеми, виділяють кілька основних методів, які є найбільш доступними для використання в екстремальних умовах. Насамперед йдеться про контроль за власним диханням. Річ у тім, що свідомо зміна ритму дихання є чи не єдиним швидким способом вплинути на роботу нервової системи та трохи сповільнити серцебиття. Окрім цього, важливу роль відіграють когнітивні методи, тобто робота з власними думками. Під час ліквідації наслідків обстрілів рятувальник часто бачить людське горе, травми та загиблих. Щоб не піддатися емоціям, фахівці використовують механізм своєрідної професійної відстороненості. Вони подумки зосереджуються виключно на алгоритмі своїх дій, техніці безпеки та наказах командира. Це не означає, що рятувальники стають байдужими, просто такий підхід допомагає виконати роботу максимально ефективно, не зосереджуючись на стрес-факторах [3; 4].

Тривале перебування у стресових умовах має властивість накопичувального впливу на психіку. Якщо фахівець не володіє навичками відновлення після напруженої зміни та продовжує ментально повертатися до пережитих подій, це значно підвищує ризик розвитку професійного вигорання. У результаті можуть проявлятися такі негативні стани, як емоційне виснаження, апатія, підвищена дратівливість, а також порушення сну та загального психоемоційного балансу [4].

Підсумовуючи виклад, наголосимо, що саморегуляція виступає інтегративною психологічною функцією, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань фахівцем в умовах надзвичайних ситуацій та сприяє збереженню його психічного здоров'я і стійкості. Саморегуляція є не просто додатковим вмінням, а життєво необхідною складовою професійної підготовки фахівців ДСНС. Це базовий інструмент, який допомагає зберегти ясний розум і власне здоров'я в екстремальних умовах. Враховуючи ті реалії, в яких сьогодні працює персонал ДСНС України, доцільним вбачається збільшення кількості годин на практичну психологічну підготовку ще на етапі навчання курсантів у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Кодекс цивільного захисту України: Закон України від 02.10.2012 № 5403-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>
2. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: наказ МВС України від 31.08.2017 № 747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17>
3. Психологія діяльності в особливих умовах: навч. посіб. / за заг. ред. М. А. Кришталя. Черкаси: Видавець Третяков О. М., 2021. 120 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/22842/1/ПДвОУ.pdf>
4. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій. Київ: КНТ, 2024. 712 с.
5. Civil protection features in a military conflict: collective monograph / ed. by R. Mugavero, V. Andronov, M. Kustov. Kharkiv-Rome, 2023. 238 p.