

УДК 159.94: 159.947

*Старик В.А., к. психол. н., доцент кафедри психології Київський національний торговельно-економічний університет*

## **ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

У статті розглянуто теоретико-методологічні засади формування саногенного мислення у фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. Проаналізовано специфічні ознаки патогенного та саногенного мислення, характерні для рятувальників. Запропоновано деякі напрямки формування оздоровчого мислення у фахівців, що забезпечать останнім надійне морально-етичне функціонування в процесі виконання завдань за призначенням.

*Ключові слова:* патогенне мислення, саногенне мислення, фахівці аварійно-рятувальних підрозділів МНС України.

В статье рассмотрены теоретико-методологические основы формирования саногенного мышления у работников аварийно-спасательных подразделений МЧС Украины. Проанализированы специфические признаки патогенного и саногенного мышления, характерные для спасателей. Предложены некоторые направления формирования оздоровительного мышления у специалистов, которые обеспечат последним надежное морально-этическое функционирование в процессе выполнения задач по назначению.

*Ключевые слова:* патогенное мышление, саногенное мышление, специалисты аварийно-спасательных подразделений МЧС Украины.

**Постановка проблеми.** Запити соціальної практики підкреслюють, що проблема професійного довголіття фахівців екстремального профілю діяльності не втрачає своєї актуальності. Як відомо, формування та збереження психічного здоров'я фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України пов'язане головним чином з особливостями емоційно-вольової сфери особистості, зокрема такими її рисами як стійкість, рішучість, ініціативність, витривалість тощо [4].

При цьому профілактику професійних деформацій, які найчастіше пов'язані саме із змінами у даній сфері, слід розглядати не як лікування, а як керування механізмами, що детермінують розвиток особистості працівника, сприяють формуванню у нього позитивного самосприйняття, готовності до змін, прийняття високого ступеня відповідальності за результати виконуваних дій, що виступає ознаками саногенного типу мислення особистості.

**Мета статті** полягає у проведенні аналізу ролі саногенного мислення у рятувальників для збереження їх професійного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Мислення – предмет не тільки психології, а й філософії, логіки, фізіолога та інших наук. Про-

блема виділення саме психологічного аспекту вивчення мислення, диференціації цього поняття висвітлена у підходах провідних вітчизняних психологів, зокрема Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, П.Я. Гальперіна, Г.С. Костюка [5; 7; 9].

Проблемі саногенного мислення присвячені праці багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (Е. Александровська, Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, Д. Джампольський, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добрович, І. Дубровіна, А. Захаров, В. Леві, М. Раттер, В. Семке, М. Тишкова, Д. Фонтан, К. Хорні та ін.) [5; 7; 9].

Найбільш систематизовано і глибоко проблема саногенного мислення розроблена Ю.М. Орловим, який вважає, що провідна функція такого типу мислення полягає у керуванні своїми емоціями, контролі своїх потреб, створенні умов для досягнення цілей самовдосконалення [6; 9].

Що стосується молоді галузі психологічної науки – психології діяльності в особливих умовах – то вплив типу мислення на емоційно-вольову сферу особистості фахівця висвітлений поки що не в повній мірі. Дані обставини визначають гостроту проблеми запобігання виникнення емоційного вигорання і професійних деформацій в емоційно-вольовій сфері особистості фахівця-рятувальника.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Численні дослідження професійного здоров'я рятувальників переконливо доводять, що доцільно вирізняти зовнішні та внутрішні психологічні чинники, які створюють передумови більшої або меншої чутливості людини до дії тих чи інших стресорів. Ці чинники можна назвати відповідно соціально-психологічними та індивідуально-психологічними.

Тож зупинимося на розгляді переважно внутрішніх, індивідуально-психологічних чинників підвищеної стресової чутливості та вразливості особистості, вказуючи в разі потреби на їх зв'язок із зовнішніми, соціально-психологічними чинниками.

Виявлення індивідуально-психологічних передумов виникнення стресу та його подолання психологічними засобами є лише одним із важливих питань загальної проблеми забезпечення психічного здоров'я людини. Друге важливе питання стосується такої організації поведінки та міжособистісних взаємин, які б не лише не становили загрози психічному здоров'ю, а й сприяли б оздоровленню особистості [2; 7].

В цьому аспекті доцільно звернутися до аналізу одного з найбільш близьких до розв'язання даної проблеми напрямів досліджень, який розвивається під керівництвом Ю.М. Орлова. Мова йде про дослідження природи патогенної поведінки людини та ролі саногенного мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій на особистість.

Як відомо, існує ряд класифікацій видів мислення, кожна з яких базується на певних засадах. Враховуючи вплив, який здійснюється саме на емоційно-вольову сферу фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС

України, у даній статті ми розглядаємо класифікацію, за якою мислення виділяють патогенне і саногенне. З цього погляду під мисленням слід розуміти розумовий, мисленнєвий вплив на афективну сферу людини, тобто мисленнєву регуляцію емоцій і почуттів.

Згідно з «принципом єдиного інтелекту» Б.М. Теплова, всі проблеми, які вирішує людина, незалежно від їх специфіки, розв'язуються за допомогою єдиного інтелекту. Отже, саногенне мислення – важливий компонент інтелекту людини, який відіграє принципову роль у розв'язанні власних, внутрішніх проблем особистості.

З точки зору Ю.М. Орлова, будь-яка емоція є згубною, стресогенною, якщо вона повністю керує поведінкою людини, цілком опановує її. Однак емоції – генерування розуму, тому від розумової поведінки може залежати й вплив негативних емоцій на психіку [5; 6].

Отже, на думку Ю.М. Орлова, кожна емоція є продуктом розуму, однак у людини розумова поведінка може бути різною. Відповідно до цього розподілу автор виділяє два види мислення: патогенне і саногенне. Розглянемо їх ознаки.

Патогенне мислення представляє собою вид мислення, при якому такі негативні емоційні стани як стрес, напруженість можуть посилюватися й підвищувати ймовірність виникнення психічних розладів. Зміст патогенного мислення становлять роздуми, думки, уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею, страхом, ревнощами та іншими негативними емоційними переживаннями людини.

Ю.М. Орлов вирізняє декілька рис патогенного мислення.

По-перше, це повна свобода уяви, мрійливість і відрив від реальності, внаслідок чого мимовільність уяви переноситься на негативні образи, які сприяють виникненню мимовільних емоційних та інструментальних реакцій. Якщо у людини відсутня звичка контролювати і стримувати вільний перебіг образів уяви та думок, серед яких можуть бути і шкідливі для неї, то останні оволодівають свідомістю, насичуються почуттями та закріплюються у рисах особистості. Потім, коли людина залишається наодинці з собою, наприклад, перед засинанням або у стані спокою, такі патогенні думки можуть стати домінуючими і проявити у повній мірі свою руйнівну силу.

По-друге, акти мимовільного розмірковування та уявлення можуть поєднуватися з певними переживаннями і набувати великої енергії почуттів, що сприяє накопиченню негативного досвіду. Людина, як правило, не може звільнитися від такого процесу самостійно – для цього необхідне відповідне навчання та кваліфікована допомога психолога.

По-третє, це повна відсутність рефлексії, тобто здатності сприймати свій стан об'єктивно, аналізувати його, виявляти фактори впливу і причинно-наслідкові в'язки.

Характерною є також повна зануреність у ситуацію, повне злиття «Я» з образами, що продукуються у свідомості. Ці образи заряджаються енергією нашого «Я», набувають ознак «магнетизму», притягують інші образи, створюють цілі комплекси, насичені надзвичайною емоційною енергією. Внаслідок цього формуються надмірні, анормальні реакції, які з часом можуть перетворюватися у стереотипи, поведінкові паттерни, звички патогенного типу.

По-четверте, це тенденція пестити у собі та зберігати певні негативні утворення (образу, ревності, страх, сором), повна відсутність потягу до звільнення від цих переживань, нерозуміння того, що саме ця тенденція поступово призводить до формування патології. Вказана риса звичайно поєднується з психологічною неосвіченістю, а іноді й з неприйняттям принципів психогігієни.

По-п'яте, дуже важливою особливістю патогенного мислення є неусвідомленість тих розумових операцій, які породжують емоції, коли людина не може ні розуміти, ні контролювати автоматизовані дії свого розуму. Тому такій людині притаманне ставлення до емоцій як до реальності, що не залежить від свідомості, породжується сама собою і якою не можна керувати.

При цьому зауважимо, що патогенне мислення – відносно нормальний, а не патологічний процес, але воно має певні риси, які можуть провокувати розлади психіки – як її коливання в межах норми, так і патологічні відхилення.

Отже, враховуючи той факт, що стрес, напруженість, фрустрація та інші негативні емоційні стани постійно супроводжують професійну діяльність працівників МНС, то цілком припустимою для рятувальників є відсутність рефлексивного аналізу власного мислення та неусвідомленість тих розумових операцій, які породжують емоцію. Фахівець екстремального профілю діяльності з патогенним типом мислення професійно малоприсадибний, тому що емоції керують його діями. Втрата самоконтролю впливає на результативність його діяльності і сприяє виникненню нервових розладів, порушень емоційно-вольової сфери та професійних деформацій у самого носія патогенного мислення.

Але є й інший тип мислення, який навпаки сприяє подоланню негативних емоцій. Це саногенне, тобто оздоровче, мислення.

Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. В процесі цього виду мислення людина відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; вона відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї.

Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи

тощо), Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

Саногенному мисленню, за Ю.М. Орловим, притаманні особливості, протилежні відповідним рисам патогенного мислення.

По-перше, це динамізм власного «Я». З одного боку, для особи характерне повне занурення у діяльність, спілкування, творчість, внаслідок чого зникає все, крім предмета діяльності. З іншого боку, для неї характерне відокремлення від ситуацій та образів, насичених негативним емоційним змістом. Ця особливість мислення виявляється у рефлексії або інтроспекції, завдяки чому особистість робить об'єктом розгляду саме образи та емоційні реакції на них.

По-друге, при саногенному мисленні інтроспекція, спрямована всередину себе, здійснюється на фоні глибокого внутрішнього спокою. Суб'єкт відтворює, «програє» ситуацію стресу, що переживалася раніше, у стані розслаблення (релаксації). Це приводить до так званого ефекту згасання, коли образи поступово звільнюються від негативного емоційного змісту. У випадку повторення подібних неприємних ситуацій гострі й сильні почуття вже не виникають.

Цей момент досягнення спокою та відсторонення при розмірковуванні над емоційними ситуаціями є найбільш складним для рятувальника. Він реалізується лише за допомогою відповідних технік релаксації та медитації. Формування навичок такої поведінки є запорукою збереження професійного довголіття для рятувальників, і тут важливою є своєчасна та кваліфікована допомога екстремального психолога.

По-третє, саногенне мислення базується на конкретному уявленні про структури тих психічних станів, які контролюються. Самоспостереження та самоконтроль неможливі без знання психології почуттів, психології особистості, психологічних механізмів функціонування та захисту об'єктів розмірковування. Тут особливо актуальними виступають навички формування психологічної етики та деонтологічної поведінки. Багаторічний досвід роботи зарубіжних психологічних служб показує, що етичні закони в цій галузі є чи не найважливішими для надання ефективної допомоги особистості у захисті її психічного здоров'я.

Деонтологічна поведінка базується на знаннях з деонтології (з грецької – «належне»), що представляє собою розділ етики про проблеми моралі і моральності людини. Термін «деонтологія», введений в ужиток порівняно недавно – на початку минулого століття – англійським філософом І. Бентамом як позначення науки про професійну поведінку людини, сьогодні набирає актуальності та значущості [1].

По-четверте, оволодіння саногенним мисленням передбачає розширення кругозору особистості, загальної внутрішньої культури, яка включає в себе розуміння витоків походження стереотипів, програм культурної поведінки, особливостей побудови архетипу.

По-п'яте, саногенне мислення неможливе без достатньо розвинутої концентрації уваги на об'єктах розмірковування. Процес інтроспекції не відбудеться, якщо увага «плаває», розсіюється. Тому для формування розумової зосередженості існують відповідні психотехніки.

Саногенне мислення можна вважати одним з варіантів більш широкого поняття, такого як позитивне мислення (М. Мольц). Ідеться про створення й постійну підтримку, підкріплення позитивного образу власного «Я» внаслідок впливу успішних вчинків і загалом життєвих успіхів. На думку М.Мольца, всі наші дії, почуття, поведінка, навіть здібності, узгоджуються з цим образом власного «Я» як через свідомі, так і підсвідомі механізми саморегуляції. Саме тому так важливо, щоб цей образ був позитивним і не руйнувався в разі невдачі або інших «помилки» у поведінці, діяльності, навіть у житті.

З погляду розглянутого, можна зробити висновок, що особливості діяльності в особливих умовах висувають до фахівця-рятувальника, окрім загальних професійно-важливих якостей, ряд специфічних завдань, що забезпечать останньому надійне емоційне функціонування в процесі виконання завдань за призначенням.

Ці завдання повинні вирішуватись поетапно.

По-перше, сприятливим для корекції типу мислення є період професійного навчання. Адже оволодіння професією збігається з віковим етапом завершення процесу становлення особистості людини.

Основним напрямком, за яким відбувається психологічна підготовка, виступає максимальне наближення навчально-професійної діяльності до екстремальної діяльності. Наближення навчальних умов до екстремальних здійснюється шляхом внесення різних впливів, характерних для реальної ситуації при виконанні майбутнім фахівцем навчальних завдань. Окремі елементи освоєваної діяльності, дії після їх відпрацювання в звичайних умовах повинні закріплюватися в умовах, що імітують різні екстремальні впливи.

Таким чином дії повинні придбати стійкість до психологічних стрес-факторам. Ознайомлення студента з основами професійної діяльності, його перші кроки в ній вносять корективи у світобачення майбутнього фахівця, у його мислення, що забезпечить надійне морально-етичне функціонування особистості фахівця в процесі професійного функціонування.

По-друге, надання екстреної допомоги всім категоріям постраждалих не може не впливати на особистість самого фахівця. Тому особливої уваги заслуговує питання розробки екстремальними психологами програм психокорекційного впливу та відновлення професійного здоров'я рятувальників з метою попередження виникнення різного рівня професійних деформацій. З цією метою проведення дебрифінгу, застосування методів аутогенної релаксації в поєднанні з формуванням навичок ортобіотики роз-

ширить можливості своєчасного виходу рятувальника з професійної ролі та відновлення його професійного та психічного здоров'я [3].

В даному напрямку ортобіютика представляє собою доволі перспективну галузь прикладної психології, що досліджує механізми протистояння стресам, ефективні способи реагування та захисту особистості у непередбачуваних обставинах, у ситуаціях невизначеності та обмеженості часу, професійних втрат, навчає спокійно сприймати успіхи своїх колег тощо. Вона, на думку І. Мечникова, є системоутворювальною умовою професійного довголіття людини.

**Висновки.** Людина не може стати дійсно здоровою, якщо сама не навчиться керувати станом своєї душі, своїми емоціями, переживаннями та думками. Звичайно, це значно важче, ніж купити ліки, оскільки потребує суттєвих вольових зусиль, але й результат при цьому досягається значно більший.

Саме тому, саногенне мислення є одним з ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем, який базується на свідомому аналізі та переживанні, свідомій рефлексії власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) факторів та високому ступені власної відповідальності за результати виконуваної діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Климчук В. О. Психологічна деонтологія : етичні кодекси : [хрестоматія] / Климчук В. О. – К. : МАУП, 2005. – 88 с.
2. Крайнюк В. М. Практикум з психології : [курс лекцій] / Крайнюк В. М. – К. : КиМУ, 2002. – 263 с.
3. Лефтеров В. О. Психологічний тренінг у особистісному розвитку та формуванні професійно-важливих якостей майбутніх правоохоронців / В. О. Лефтеров // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). – 2008. – Вип. 1. – С. 212–223.
4. Магда В. А. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09 / Магда Вікторія Анатоліївна. – Х., 2011. – 233 с.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности : [кн. для учителя] / Орлов Ю. М. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
6. Орлов Ю. М. Мышление, дарящее здоровье и успех / Ю. М. Орлов // Воспитание школьников. – Вып. 5-6. – 1993. – С. 3–6.
7. Психология : [підручник / за заг. ред. Ю. Л. Трофімова]. – К. : Либідь, 2007. – 558 с.
8. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека : развитие субъективной реальности в онтогенезе / учеб. пособие для вузов. – М. : Школьная пресса, 2000. – 416 с.

9. Тихомиров О. К. Психология мышления : [учебное пособие] / Тихомиров О. К. – М. : МГУ, 1984. – 272 с.

**УДК 159.9**

*Тогобицька В.Д., к. психол. н., доцент кафедри прикладної психології  
Національного університету цивільного захисту України*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ ДО ПРОФЕСІЙ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОБЛЕМА ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ**

У статті проведено аналіз стану психологічного відбору пожежних-рятувальників ДСНС України, аналіз законодавчої бази, що його регламентує, надано порівняння рекомендованих методик.

*Ключові слова:* психологічний відбір, професійна придатність, професійний відбір.

В статье проведены анализ состояния психологического отбора пожарных-спасателей ГСЧС Украины, анализ законодательной базы, которая его регламентирует, предоставлен сравнительный анализ рекомендованных методик.

*Ключевые слова:* психологический отбор, профессиональная пригодность, профессиональный отбор.

**Постановка проблеми.** Як відомо, різні види професійної діяльності потребують від людини різних якостей та властивостей, якими не всі володіють однаковою мірою. Якість спеціалістів у першу чергу забезпечується ефективністю професійної орієнтації молоді, професійним відбором, а потім інтенсифікацією підготовки, всією системою навчання та виховання.

Однак вирішення цієї державної справи на сучасному етапі потребує розв'язання низки протиріч. Так, скорочується загальний приріст трудових ресурсів і значно зросло усвідомлення відповідальності професійного самовизначення юнаків; на фоні ускладнення техніки, збільшення інтенсивності праці зросли вимоги до людини, до її психофізіологічних та особистісних якостей; якісно змінюється і сама молодь – зростає рівень інформованості й особиста самовизначеність, самостійність та критичність суджень. Крім того, в останні роки спостерігається тенденція до зниження загального рівня здоров'я юнаків, зростання рівня нервово-психічних розладів.

Тим більше важливість професійного відбору пожежних-рятувальників ДСНС України зростає в сучасний період, коли змінюється законодавство, пріоритети у молоді, комплектування підрозділів ДСНС спеціалістами набуває все більшого професійного рівня.