



УДК 159.9

DOI:10.30837/nc.2021.4.45

Використання сучасних психотренінгових технологій в межах відновлювального періоду фахівців екстремального профілю діяльності

Володимир Садковий,

доктор наук з державного управління, професор, ректор,

Яніна Овсяннікова,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Національний університет цивільного захисту України, Харків

Проблема психологічної стійкості фахівців ризиконебезпечних професій є значущою та актуальною в межах їх професійної підготовки [1]. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відноситься до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу персоналу, діяльність якого пов'язана з впливом стрес-факторів підвищеної інтенсивності. Серед станів, що є характерними для працівників екстремального виду діяльності після виконання ними професійних обов'язків, найбільш часто зустрічаються такі, як стомлюваність і загальна слабкість, зниження уваги, головний біль, дратівливість і безсоння [3; 4]. Такі прояви часто супроводжуються низькою продуктивністю праці, імпульсивністю вчинків, невиправданим

ризиком, іноді агресивними формами поведінки. Поведінкові реакції при цьому — це важлива об'єктивна ознака в оцінці дезадаптивного статусу, оскільки такі фахівці вважають себе практично здоровими і відносять зміну свого стану до природних проявів стомлення або обставин, котрі пов'язані зі специфікою професійної діяльності. У зв'язку з цим фахівці часто скарг не пред'являють, за психологічною допомогою не звертаються [7].

Без цілеспрямованої психологічної роботи щодо зниження цих негативних станів останні можуть виступати як провокуючі детермінанти розвитку синдрому «вигорання», що, в свою чергу, може спровокувати психічні втрати серед висококваліфікованих спеціалістів.

Зазначимо, що в нашому дослідженні ми говоримо про відновлення психологічної стійкості фахівців ризиконебезпечних професій у посткатастрофний період на прикладі персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України) — рятувальників. Оскільки рятувальники безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій (НС), викликаних подіями техногенного, природного, соціального або воєнного характеру, то це зумовлює появу у них високого рівня професійного стресу.

Гуттєве значення для досліджень в згаданому напрямку мають наукові положення щодо вивчення особливостей професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій (О.М. Бандурка, В.М. Крайнюк, С.М. Миронець, О.В. Тімченко та ін. [1; 3 — 5; 7]; теоретичні та методико-практичні положення практичної психології та психологічного тренінгу (І.В. Вачков, В.О. Лефтеров, та ін.) [2; 6; 10; 11].

Мета статті — вивчити проблему використання соціально-психологічного тренінгу в межах відновлювального періоду фахівців ризиконебезпечних професій.

В рамках зазначеної проблеми на базі Центру впровадження психотренінгових технологій Національного університету цивільного захисту України було проведене дослідження шляхом застосування інтерактивного впливу на фахівців. Зауважимо, що наразі в Україні, окрім Центру впровадження психотренінгових технологій НУЦЗУ, не існує спеціальних установ, де офіцери та курсанти могли б пройти спеціалізовану цілеспрямовану психологічну підготовку та/або взяти участь у спеціальних реабілітаційних заходах.

Головними завданнями Центру є :

- впровадження сучасних психотренінгових технологій в систему підготовки та супроводу діяльності фахівців ризиконебезпечних професій;
- використання сучасних психотренінгових технологій під час від-

новлювального періоду персоналу сектору безпеки і оборони України;

- використання сучасних психотренінгових технологій для психологічної підготовки населення до дій в умовах надзвичайних ситуацій різноманітного походження;
- розробка психотренінгових програм.

До складу Центру входить чотири окремих тренінгових приміщення, кожне з яких має своє спеціалізоване призначення. 1 зал — це *crash room* або кімната катастроф. Вправи, які проводяться в цьому приміщенні, спрямовані на формування стресостійкості фахівців, нейтралізацію у них після травматичного стресового розладу, а також на екстремальну психологічну підготовку до надзвичайних ситуацій фахівців ризиконебезпечних професій, в першу чергу ДСНС України та населення.

У кімнаті катастроф під керівництвом тренерів в умовах, емоційно наближених до реальних, рятувальники проходять сучасну екстремальну психологічну підготовку. Всі вправи, які виконуються під час тренінгу у кімнаті катастроф, пов'язані з екстремальними ситуаціями. На сьогодні за допомогою відео- та аудіоматеріалів тренери проводять повне занурення в ситуацію. В майбутньому плануються роботи за допомогою віртуальної реальності.

Наступне приміщення Центру впровадження психотренінгових технологій — це *relax room*. Основне призначення кімнати релаксації — це відновлення психологічних ресурсів учасників тренінгу, зняття у них психологічного напруження, психосоматичних блоків, а також нейтралізація після травматичного стресового розладу.

Наступний зал — це *conference room* або конференц-зал, який зроблено згідно з сучасними європейськими вимогами. Основне його призначення полягає у проведенні різноманітних соціально-психологічних тренінгів, визначенні схем психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації, навчанні наданню першої

психологічної допомоги в умовах надзвичайної ситуації.

І останнє приміщення — це окрема кімната conference service для проведення вільного спілкування під час проведення тренінгу між вправами, для обміну враженнями та думками. Зауважимо, що тренінг проводиться без зупинок протягом світового дня, зазвичай 8–9 годин, і учасники тренінгу виходять за межі Центру тільки під час перерви.

Хочемо відмітити, що на сьогодні Центр впровадження психотренінгових технологій дуже затребуваний, а його відкриття — це дуже важливий та відповідальний крок у сфері психопрофілактики розвитку негативних станів у фахівців ДСНС України, а також у інших фахівців сектору безпеки та оборони України.

Далі наведемо приклад результатів впливу проходження рятувальниками, які залучалися до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, спеціально розроблених психотренінгових програм. Отже, з метою відновлення психологічної стійкості рятувальників фахівцями навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру НУЦЗУ було розроблено соціально-психологічний тренінг з чіткою структурою, яка відповідає особливостям професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, в тому числі і рятувальників. Програма тренінгу спрямована на відновлення психологічної стійкості фахівців, рівень якої був суттєво знижений внаслідок виконання ними завдань за призначенням.

Основні завдання тренінгу:

1. Поліпшення особистої і професійної комунікації працівників ризиконебезпечних професій. Підвищення навичок соціальної перцепції за допомогою невербальної комунікації;

2. Розвиток у працівників ризиконебезпечних професій почуття спільності, професійно-психологічної установки на забезпечення особистої безпеки і безпеки колег при вирішенні професійних завдань в екстремальних умовах;

3. Усвідомлення фахівцем важливості збереження людського життя; формування установки на те, що сам фахівець розпоряджається своїм життям;

4. Включення глибоких емоційно-позитивних переживань у фахівців, таких як щастя, довіра, прощення, добро, розуміння; усвідомлення ними шляхів вирішення багатьох своїх професійних і психологічних проблем;

5. Отримання фахівцями практичних навичок протистояння стресам, вміння купювати особистісні негативні стани, розвиток у них позитивного відчуття майбутнього;

6. Зниження у фахівців реактивної тривожності, яка викликана подіями екстремальної та кризової ситуації та підвищення їх рівня нервово-психічної стійкості.

Програма тренінгу складається з чотирьох блоків:

1-й — відновлення комунікативної компетенції;

2-й — поведінково-діяльнісний;

3-й — емоційний;

4-й — ресурсний.

Для одержання більш об'єктивної інформації щодо психологічного стану, зокрема емоційного, під час дослідження було використано метод кольорових виборів Люшера. Перше тестування проводилося безпосередньо перед початком тренінгу, друге — одразу після закінчення тренінгу. Загалом дослідження за методом кольорових виборів Люшера показало, що в результаті вказаного соціально-психологічного тренінгу відбуваються певні зміни в емоційній сфері досліджуваних.

Дослідження рівня тривожності, зокрема реактивної тривожності, проводилося за допомогою методики «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера (адаптований варіант Ю.Л. Ханіна). Перше тестування проводилося безпосередньо перед початком тренінгу — «вхідне» тестування, друге — «вихідне» тестування — одразу після закінчення тренінгу. Психодіагностичне дослідження під час

«вхідного» тестування показало достатньо високий рівень реактивної тривожності. Результати другого визначення реактивної тривожності одразу після проведення тренінгу показали, що її рівень в учасників тренінгу знизився

Порівняння результатів «вхідного» та «вихідного» тестування проводилося відносно конкретного рятувальника, який брав участь у тренінгу.

Аналіз отриманих даних дає нам можливість стверджувати, що проведений соціально-психологічний тренінг поліпшив психічний стан рятувальників, а саме знизив рівень реактивної тривожності. Такий результат спостерігався у всіх чотирьох тренінгових групах, значущість відмінностей результатів виміру реактивної тривожності у тренінгових і контрольних групах відповідно підтверджена використанням математичного апарату.

Для визначення рівня нервово-психічної стійкості у рятувальників нами було використано методику «Прогноз-2» у тренінгових та контрольних групах. Отримані дані показують, що майже у всіх досліджуваних (і у тренінговій, і у контрольній групах) нервово-психічна стійкість у межах середньої припустимої норми, але існує достатньо висока ймовірність нервово-психічних зривів у екстремальних ситуаціях. Такий результат спостерігався у всіх тренінгових групах, значущість відмінностей результатів виміру нервово-психічної стійкості у тренінгових і контрольних групах відповідно підтверджена використанням математичного апарату.

За три дні участі у соціально-психологічному тренінгу у рятувальників відбулося поліпшення стану нервово-психічної стійкості. Тоді як у рятувальників контрольних груп за цей саме термін не сталося майже ніяких змін. У них було зафіксовано поодинокі тенденції до відновлення нервово-психічної стійкості.

Із зазначеного зробимо висновок, що використання соціально-психологічного тренінгу серед рятувальників, які брали участь у ліквідації наслідків надзвичай-

них ситуацій, підтвердило ефективність його використання в межах відновлювального періоду персоналу ДСНС України.

Після участі у відновлювальному тренінгу у кожного учасника знизився рівень реактивної тривожності, підвищився рівень нервово-психічної стійкості, відбулось значуще поліпшення емоційного фону.

Література

1. *Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України* : наук.-практ. посібник / О. М. Бандурка та ін. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. 319 с.
2. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой работы. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
3. *Екстремальна психологія*: підручник ; за ред. О. В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
4. *Кім К. В.* Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.09. Харків : Ун-т цивіл. захисту України, 2008. 170 с.
5. *Корольчук М.С., Крайнюк В.М.* Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К. : Ніка Центр, 2006. 580 с.
6. *Лефтеров В. О.* Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... д-ра психол. наук. : 19.00.09. Донецьк : Донецьк. юрид. ін.-т Луганськ. Держ. ун-ту внутрішніх справ, 2008. 428 с.
7. *Миронець С. М.* Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.09. Харків : Ун-т цивіл. захисту України, 2007. 164 с.
8. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты :

учеб. пособие. Самара : БАХРАХ-М, 2003. 672 с.

9. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт Петербург : Речь, 2006. 350 с.

10. Denkova E., Zanesco A., Jha A., Rogers S.L. Is Resilience Trainable? An Initial Study Comparing Mindfulness and Relaxation Training in Firefighters. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/338637904_Is_Resilience_Trainable_An_Initial_Study_Comparing_Mindfulness_and_Relaxation_Training_in_Firefighters (дата звернення 11.12.2020).

11. Depra K.F. Resilience Training for Firefighters: A Proposed Approach. 2015 URL: https://www.researchgate.net/publication/304088421_Resilience_Training_for_Firefighters_A_Proposed_Approach (дата звернення 11.12.2020).

19.10.2021

Відомості про авторів:

Садковий Володимир Петрович — доктор наук з державного управління, професор, ректор, Національний університет цивільного захисту України, Харків, Україна; email: nuczu@dsns.gov.ua; ORCID: 0000-0001-7054-671X; <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=T0p64RMAAAAJ>

Овсяннікова Яніна Олександрівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, навчально-наукова лабораторія екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру; Національний університет цивільного захисту України; Харків, Україна; email: Yanina151116@gmail.com; ORCID: 0000-0001-6498-3454; <https://scholar.google.com.ua/citations?user=e8ffJIwAAAAJ&hl=ru> Google Scholar.