

19. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин, В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 18–26.
20. Методико-практические рекомендации по организации и проведению тренинга «Коммуникация-Стресс-Безопасность» (в помощь тренерам-психологам тренинга КСБ) / В. А. Лефтеров, Г. А. Литвинова, Н. И. Ковальчишина, И. А. Кошкин; [ред. В. Н. Бесчастный]. – Донецк : НИ и РИО ДЮИ МВД Украины, 2004. – 72 с.
21. Психологические особенности поведения работников милиции в конфликтных ситуациях : [научно-практическое пособие / ред. Г. Г. Романовича]. – Мн., 1988. – 66 с.
22. Психология : [словарь / общ. ред. А. В. Петровского, И. Г. Ярошевского]. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
23. Семиченко В. А. Психічні стани / В. А. Семиченко. – К. : Магістр – S, 1998. – 208 с.
24. Снегірьов А. В. Стан службової психологічної підготовки кандидатів на посади працівників ППС / А. В. Снегірьов // Система початкової службової підготовки персоналу ОВС. – Харків : НУВС, 2004.

УДК 159

Овсяннікова Я.О., к. психол. н., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ МНС УКРАЇНИ

У статті проаналізована специфіка професійної діяльності «силових відомств» МНС України. Проаналізовані особливості відновлення психологічної стійкості фахівців МНС України. А також обґрунтована необхідність і можливість використання соціально-психологічного тренінгу для відновлення психічних і фізичних ресурсів рятувальника.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, відновний період, психологічна стійкість.

В статье проанализирована специфика профессиональной деятельности «силовых ведомств» МЧС Украины. Проанализированы особенности восстановления психологической устойчивости специалистов МЧС Украины. А также обоснована необходимость и возможность использования социально-психологического тренинга для восстановления психических и физических ресурсов спасателя.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, восстановительный период, психологическая устойчивость.

Постановка проблеми. Вплив стресогенних чинників на представників екстремальних видів діяльності призводить до деяких негативних наслідків психічної діяльності цих представників. Для збереження людського потенціалу необхідно проводити цілеспрямовані заходи щодо підтримки оптимального стану психіки персоналу. Це, в свою чергу, вимагає розробки заходів відновлення психоемоцій-

ного стану персоналу екстремальних видів діяльності, до яких входить діяльність рятувальників МНС.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Суттєве значення для вивчення цієї проблеми мав аналіз літератури щодо вивчення психологічної готовності до діяльності (О.Д. Ганушкін, Л.С. Нерсисян, О.В. Тімченко, В.М. Пушкін, Є.М. Потапчук, О.Д. Сафін та ін.); теоретичних та методико-практичних положень практичної психології та психологічного тренінгу (О.Ф. Бондаренко, І.В. Вачков, П.П. Горностай, Ю.М. Ємельянов, Л.М. Карамушка, В.О. Лефтеров, В.П. Москалець, Л.О. Петровська, В.В. Третьяченко, Н.В. Чепелева, Ю.М. Швалб, С.І. Яковенко та ін.).

Мета статті. Висвітлення проблеми використання соціально-психологічного тренінгу для відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України.

Виклад основного матеріалу. Усі види діяльності, якими займається людство, розподіляються на дуже велику кількість видів. Зазвичай в основу розподілу покладено різноманітні критерії. Якщо вважати за основу вплив виконуваної роботи на психіку людини, то усі види діяльності можна поділити на екстремальні та не екстремальні. До екстремальних видів діяльності відносять діяльність представників досить багатьох професій. Ми будемо розглядати професійну діяльність персоналу так званих «силових відомств»: Служби безпеки України, Міністерства внутрішніх справ, Збройних сил України, а також професійну діяльність фахівців Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи.

Зупинимось більш детально на професійній діяльності співробітників ОВС та працівників аварійно-рятувальної служби МНС України, виявимо загальні положення, подібні риси, а також можливі розбіжності, якщо вони є.

Як відомо, професійна діяльність МНС спрямована 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) [3]. А професійна діяльність МВС направлена на захист життя та здоров'я людей від протиправних дій [2].

На перший погляд, професійна діяльність МНС та МВС дуже схожі, мають багато спільних рис, основна із яких – це захист життя та здоров'я людей. Але є і певні відмінності, які найбільш значимо відображаються в основних завданнях цих структур.

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 надзвичайних ситуацій;
- розроблення та виконання науково-технічних програм, спрямованих на запобігання надзвичайних ситуацій;
- 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 [3].

Завданнями МВС виступають:

- забезпечення особистої безпеки громадян, захист їх прав і свобод, законних інтересів;
- запобігання правопорушенням та їх припинення;
- охорона і забезпечення громадського порядку;
- виявлення і розкриття злочинів, розшук осіб, які їх вчинили;
- забезпечення безпеки дорожнього руху;
- захист власності від злочинних посягань;
- виконання кримінальних покарань і адміністративних стягнень;
- участь у подоланні соціальної та правової допомоги громадянам, сприяння у межах своєї компетенції державним органам, підприємствам, установам і організаціям у виконанні покладених на них законом обов'язків;
- забезпечення громадського порядку, юридичний захист, в разі необхідності міліція вживає заходів надання медичної та ін. допомоги [2].

Як бачимо, хоч і є спільна мета у цих структурах, про яку вже зазначалося, але існує і головна відмінність, яка полягає в тому, що органи внутрішніх справ при взаємодії із людьми застосовують заходи фізичного впливу, спеціальні засоби, вогнепальну зброю. Всі «силові відомства» - органи внутрішніх справ, Служба безпеки України, Збройні сили України у своїй професійній діяльності використовують методи примусу та виступають, перш за все, карним органом. Це відображено на рис. 1. Особливості досягнення мети професійної діяльності МНС України та «силових відомств».

В системі МНС України все зовсім по-іншому, 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.

Незважаючи на існуючі розбіжності у діяльності представників органів внутрішніх справ, Служби безпеки України, Збройних сил України та працівників аварійно-рятувальної служби можна сказати, що у всіх них переважають схожі емоції при виконанні службових завдань. Ці емоції не завжди носять позитивний характер, частіше усього вони бувають негативними. Постійне накопичення негативу призводить до стресу та дезадаптивних станів представників даних відомств.



Рис. 1. Особливості досягнення мети професійної діяльності МНС України та «силових відомств».

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

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 [1].

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.

Тому до психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу МНС входить:

1. Психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки екстремальної діяльності та шляхи їх подолання.
2. Діагностика психічного стану, що складає групу ризику (ті хто виконували найбільш складні завдання)
3. Психологічне консультування рятувальників з питань, що виникли з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду.
4. Соціально-психологічна підтримка особам, які переживають труднощі відновлювального періоду.
5. Використання спеціальних психологічних методів, спрямованих на прискорення відновлювання процесів [1].

Реабілітаційно-відновлювальні заходи, які здійснюються сьогодні для рятувальників у посткатастрофний період, не повною мірою забезпечують якісне відновлення психологічної стійкості фахівців та потребують як значних матеріальних заощаджень, так і вдосконалювання методології, методів і способів медико-психологічної реабілітації, розробки високоефективних методів психорегулюючого впливу тощо.

Як довела світова практика і практика використання соціально-психологічного тренінгу у діяльності «силових» структур України, саме соціально-психологічний тренінг є достатньо дієвим способом інтерактивного впливу на особистість професіонала екстремального профілю діяльності [4].

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

Програма соціально-психологічного тренінгу «Вижити та врятувати» 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 комуні-

кативних 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.

➤ **блок «Свідомість особистості»** спрямований на формування вмінь позитивно мислити; розвиток позитивного самовідношення; розуміння сенсу життя, осмисленість діяльності й поведінки; установку на те, що кожен може розпоряджатися своїм життям; усвідомлення рятувальником соціальної приналежності до певної групи.

➤ **блок «Ставлення особистості»** спрямований на формування емпатичних умінь; формування навичок самосвідомості й умінь викликати довір'я 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 з різноманітними рекомендаціями, 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, на наш 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 відчувають себе також невимушено і вільно, як у звичайному спортивному костюмі. А також наш тренінг побудовано таким чином, щоб не відривати рятувальників від їх професійної діяльності. Тому перебування рятувальника під час тренінгу у форменому одязі не є перешкодою для інтерактивного впливу на нього.

Єдиним обмеженням формений одяг виступає тоді, коли самі тренери знаходяться у формі. Через те, що в основному рятувальники – це або прапорщики, або сержанти, тому формений одяг у тренера може перешкоджати встановленню контакту з рятувальниками і створювати певний бар'єр

Соціально-психологічний тренінг був проведений з персоналом аварійно-рятувальних підрозділів, які брали безпосередню участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій державного та регіонального рівнів у м. Дніпропетровськ, м. Донецьк, м. Харків, м. Ізюм та м. Лозова. Всього у дослідженні взяли участь 165 рятувальників.

В результаті проведеного нами інтерактивного впливу на рятувальників у формі соціально-психологічного тренінгу «Вижити та врятувати» і проведеному в подальшому порівнянні ми констатували, що психічний стан рятувальників – учасників тренінгу поліпшився, а саме знизився рівень реактивної тривожності.

Поряд із цим ми отримали результати, які дають підстави стверджувати, що розроблений нами та проведений тренінг «Вижити та врятувати» сприяє підвищенню нервово-психічної стійкості учасників тренінгу.

Також під час проведення тренінгу нами було з'ясовано, що:

- тренінгові заняття привели до підвищення позитивного емоційного фону у кожного учасника. Рятувальники позбавилися відчуття необхідності звільнення від стресу, у них підвищився рівень конструктивного підходу щодо побудови значущих міжособистісних контактів;

- під час тренінгу у кожного учасника відбулося усвідомлення свого внутрішнього стану, своїх проблем, які виникли в результаті травмуючої ситуації. Рятувальники після тренінгу стали більше радіти й отримувати задоволення від участі в діяльності, почали почувати себе більш активними.

Соціально-психологічний тренінг у дослідженнях сучасних вітчизняних вчених визначено як інтегровану, універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування й розвитку людини відповідно до потреб і цілей її особистості і діяльності. Результати проведеного дослідження дозволяють розширити визначення та використання поняття соціально-психологічного тренінгу як ефективного психологічного засобу відновлення психічних ресурсів фахівця.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження доводить, що соціально-психологічний тренінг за своїм програмним змістом, обсягом інтерактивного впливу та рівнем методичної розробленості, який згідно з усталеною практикою його використання є не тільки засобом навчання, формування стійких психічних конструктів у людини за досить короткий час, але й дуже ефективним засобом саме відновлення психологічної стійкості фахівців екстремальних видів діяльності, в тому числі і рятувальників після виконання ними завдань за призначенням в осередку надзвичайної ситуації.

На нашу думку, така форма відновлення психологічної стійкості може бути ефективною щодо будь-якого персоналу, який зазнав інтенсивного впливу негативних стрес-факторів під час виконання своїх функціональних обов'язків.

Проте розроблений і апробований соціально-психологічний тренінг «Вижити та врятувати» повинен використовуватися тільки в системі МНС України. Тому що його структура відповідає особливостям професійної діяльності аварійно-рятувальних підрозділів. На жаль, в органах внутрішніх справ, Службі безпеки України та Збройних силах України саме цей тренінг не може проводитися, а можуть використовуватися тільки його деякі елементи. Для відновлення психологічної стійкості таких фахівців потрібен інший соціально-психологічний тренінг, який обов'язково має враховувати специфіку професійної діяльності персоналу, що зазначалося вище.

ЛІТЕРАТУРА

1. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О. П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
2. Закон України «Про міліцію» : зі змінами та доповненнями / Верховна Рада України // Відомості Верховної Ради. – 1991 – №4 (Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 20.12.1990 р. № 565-ХП. Введено Наказом МВС України від 17.01.1991 р. № 13. Доповнення в законі – Наказ МВС від 28.08.1992 р. – № 444).
3. Закон України «Про правові засади цивільного захисту»: за станом на 24 вересня 2008 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид-во. – К.: Офіційний вісник України, № 588-VI, 2009. – № 20. – С. 13.
4. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: дис. ...докт. психол. наук. : спец. 19.00.09. – Донецьк : Донецький юридичний інститут Луганського державного університету внутрішніх справ, 2008. – 428 с.

УДК 159.922

Олефір В.О., к. психол. н., доцент, доцент кафедри прикладної психології НУЦЗУ

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА КОПІНГ-ДІЙ

Розглядаються результати дослідження взаємозв'язків між особистісними межами і копінг-діями пожежників-рятувальників. Встановлено, що взаємозв'язки між особовими межами і моделями копінг-дій обумовлені двома латентними чинниками — конструктивним і неконструктивним копінг-гом. Структурна модель взаємозв'язків між особистісними рисами і копінг-діями, що отримана за допомогою конфірматорного факторного аналізу, має відповідність спостережуваним даним.

Ключові слова: особистісні риси, копінг-дії, структурне моделювання.

Рассматриваются результаты исследования взаимосвязей между личностными чертами и копинг-действиями пожарных-спасателей. Установлено, что взаимосвязи между личностными чертами и моделями копинг-действий обусловлены двумя латентными факторами — конструктивным и неконструктивным копингом. Структурная модель взаимосвязей между личностными чертами и копинг-действиями, что получена с помощью конфирматорного факторного анализа, имеет соответствие наблюдаемым данным.

Ключевые слова: личностные черты, копинг-действия, структурное моделирование.

Постановка проблеми. Останнім часом значно зросла увага дослідників до проблеми поведінки опанування в стресових ситуаціях в усіх сферах життя і діяльності людини. Особливо ця проблема актуальна для людей, чия діяльність часто протікає в екстремальних умовах, зокрема пожежних-рятувальників.

Одним із напрямків дослідження проблеми психічної регуляції поведінки людини в екстремальних умовах діяльності є вивчення ролі особистості в подоланні екстремальних впливів. Але, як відмічає відомий російський спеціаліст з досліджень стресу В.О. Бодров, область, що досліджує систему і структуру якостей і