

чаючи вид професійної діяльності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров; 2-е изд. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 511 с.
2. Пономаренко В. А. Экстремальность в профессиональной жизнедеятельности / В. А. Пономаренко // Вестник МГУ. – 2006. – № 4. – С. 154.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
4. Нечипоренко В. В. Реакции боевого стресса и медико-психологическая реабилитация участников войн / В. В. Нечипоренко, С. В. Летвинцев, Е. В. Снедков // Российский психиатрический журнал. – 1997. – № 1. – С. 35.
5. Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

### УДК 159.9

*Довбій Т.Ю., заступник начальника відділу виховної та соціально-гуманітарної роботи НУЦЗУ*

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ «ПРОФЕСІЙНА САМОТНІСТЬ» ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ РЯТУВАЛЬНИКА ДСНС УКРАЇНИ**

У статті обґрунтований і представлений психокорекційний тренінг «Професійна самотність», як засіб підтримки професійного довголіття рятувальника ДСНС України після участі в осередку надзвичайної ситуації.

Ключові слова: рятувальник ДСНС України, надзвичайна ситуація, психокорекційний тренінг.

В статье обоснован и представлен психокоррекционный тренинг «Профессиональное одиночество», как средство поддержания профессионального долголетия спасателя ГСЧС Украины после участия в очаге чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: спасатель ГСЧС Украины, чрезвычайная ситуация, психокоррекционный тренинг.

**Постановка проблеми.** З кожним роком збільшується кількість людей, які пережили стихійне лихо, техногенну аварію або катастрофу, зростає кількість людей, які беруть участь безпосередньо у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій – медиків, рятувальників ДСНС України, що надають екстрену допомогу населенню.

Досвід надання психологічної допомоги рятувальникам ДСНС України – учасникам великомасштабних катастроф, які сталися на території України за останнє десятиліття, свідчить, що вітчизняна психологія не повною мірою готова задовольнити потребу рятувальників – учасників надзвичайних ситуацій, існують негаразди у психологічній допомозі – у концептуальному, організаційному та методичному плані. Це положення стосується не тільки питання надання психологічної допомоги рятувальникам, а й постраждалим в осеред-

ку надзвичайних ситуацій.

Саме екстремальні умови професійної діяльності, з якими стикається особовий склад аварійно-рятувальних підрозділів під час виконання завдань за призначенням, з психологічної точки зору, характеризується сильними психотравмуючими чинниками. Дії в умовах ризику, необхідність приймати швидкі рішення, миттєві реакції при небезпеці в умовах несподіваної обстановки, висока температура навколишнього середовища, новизна подразників, вплив шуму, обмежений простір та інші фактори призводять до погіршення психічного і фізичного стану рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). На наш погляд саме ці психогенні чинники, детермінують виникнення стану самотності у рятувальників. Вплив стресорів професійної діяльності, почуття страху, безнадійності, розгубленості і занепокоєння, які супроводжують самотність поряд з фізичними та психологічними перевантаженнями зменшують ефективність виконання службових обов'язків рятувальниками ДСНС України та можуть призвести до помилкових дій і непоправних втрат при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Тому проведення цілеспрямованої психологічної роботи з рятувальниками у яких діагностується самотність має великий практичний інтерес для збереження кадрового резерву ДСНС України, за допомогою проведення конкретних заходів, спрямованих на зведення до мінімуму рівня психічних втрат серед особового складу та вирішення актуальних питань вивчення різноманітних способів і механізмів адаптації персоналу служби до вимог професійної діяльності в екстремальних умовах.



Метою надання психологічної допомоги рятувальникам, які відчувають стан самотності є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості рятувальника, мобілізація психологічного потенціалу, оптимізація психічного стану та надання можливості продовження професійного довголіття рятувальника, який віддає частинку свого серця при наданні допомоги людям в екстремальних умовах при виконанні завдань з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру.

У кожній надзвичайній ситуації рятувальник надає допомогу різній категорії постраждалих, які відображені на схемі.

Зазначимо, що при роботі з кожною цією категорією постраждалих рятувальник ДСНС України, як і психолог ДСНС застосовує методи психологічної роботи, особливо під завалами (інформаційна терапія). Залежно від конкретної ситуації, її умов, індивідуальних особливостей постраждалого обира-

ється індивідуальна тактика роботи. Найчастіше доводиться працювати з людьми в шоковому стані.

Рятувальник ДСНС України, виконуючи свої професійні обов'язки у надзвичайній ситуації, перший приймає на себе «психологічний тягар» людей, яким надає екстрену допомогу. На плечі рятувальників ДСНС України, що працюють в осередку лиха, «падає» неосяжна хвиля горя та людського болю. Мало хто приділяє увагу тому, з якими проблемами та труднощами доводиться стикатись рятувальникам ДСНС України. І ще менше з них замислюється над тим, скільки ночей після ліквідації надзвичайної ситуації рятувальники не сплять. Таким чином, відбувається тривале забруднення «психологічного простору» особистості рятувальника ДСНС України. З метою збереження психологічної гармонії особистості активізується робота механізмів психологічного захисту, яка, з одного боку, захищає особистість, а з іншого – може призводити до розвитку професійного вигорання та професійної деформації.

Синдром вигорання як наслідок робочих стресів після надання екстреної допомоги постраждалим в осередку надзвичайної ситуації, а також психокорекційні засоби у зарубіжній та вітчизняній науці не одержали поки що належного розгляду. Безліч психологів у світі намагаються розробляти спеціальні програми з профілактики, діагностики та корекції синдрому вигорання та явищ, з ним пов'язаних. Однак всебічна наукова розробка проблеми «уражених рятувальників» не втрачає актуальності.

Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Однак щодо психічного здоров'я, то воно залишається поза увагою. Слід зазначити, що йдеться не про права психічно хворих людей, а про право рятувальника ДСНС України, який рятував життя постраждалим в осередку надзвичайної ситуації.

Негайне психотерапевтичне втручання, застосоване якомога ближче за часом до перенесеної травми, дозволяє запобігти багатьом небажаним наслідкам і переходу процесу у хронічну форму.

Важливо звернути увагу на те, що існує постійна потреба у пошуку нових шляхів збереження психічного здоров'я людини, а саме рятувальникам ДСНС України після надання екстреної допомоги постраждалим в осередку надзвичайної ситуації.

**Мета** нашої статті полягає у розробці та обґрунтуванні психокорекційного тренінгу «Професійна самотність» як засобу підтримки професійного довголіття рятувальника ДСНС України. Ризик впливу деструктивної професійної самотності може бути зменшений за допомогою саме психотренінгових технологій.

**Виклад основного матеріалу.** При проведенні аварійно-рятувальних робіт в осередку надзвичайної ситуації діяльність рятувальника ДСНС України пов'язана з фізичними та нервово-емоційними навантаженнями, а також ускладнена впливом численних несприятливих і небезпечних факторів навколишнього середовища. Ці обставини істотно підвищують ймовірність розвитку негативних змін функціонального стану людини, що проявляються у зниженні рівня або зриві психічної і психофізіологічної адаптації. Останні неминує проявляються у професійних помилках і зривах, порушенні соціальної адаптації, у психічних та психосоматичних розладах.

Існує ряд психологічних засобів відновлення організму після екстремальної ситуації, таких як м'язова терапія, нав'язаний сон зі збереженням словесного контакту, культуротерапія і мистецтвотерапія, аутогенне тренування та психокорекційний тренінг.

Вирішення проблеми корекції особистості після роботи в осередку надзвичайної ситуації в екстремальних умовах, створення психокорекційного тренінгу – завдання, вирішити які неможливо без урахування тих психологічних чинників, які впливають на переживання психотравми і подолання стресової ситуації. Психологія стресу, психологія мотивації і сенсу запропонували безліч різноманітних концепцій і конструкцій (локус контроль, оптимізм, узгодженість, життєстійкість, базисні переконання тощо), покликаних виступати в якості ресурсів подолання стресових ситуацій. З ними межує безліч психотерапевтичних технік та тренінгів, спрямованих на їх підтримку і розвиток. Проте досі немає чіткої відповіді на запитання – наскільки необхідні і достатні ці моделі, наскільки застосовні вони до реальності? Інша сторона медалі – безліч цікавих і точних психологічних описів поведінки, психосоматичних змін і різних фаз та етапів переживань в екстремальних ситуаціях за явної недостатності теоретичних моделей, що розкривають, які стоять за цими фазами психологічні чинники [1; 4; 5].

Б.С. Братусь у доповіді, присвяченій Б.В. Зейгарнік, говорив, що свій спосіб подолання труднощів вона називала «опорою на неіснуючі милиці» – так, якби вони були. Людина, що переживає або пережила психотравмуючу ситуацію, самостійно або у процесі психотерапії спирається на такі психологічні «милиці», знаходить психологічні ресурси подолання стресової ситуації. Однак милиці ці можуть бути реальними, а можуть бути вигадані самою людиною – її вольовим рішенням.

Розглянемо варіант, коли вони є реальними, коли є ті ресурси – система переконань і диспозицій, сенсу, на який людина може опертися у процесі саморегуляції в екстремальних умовах або у процесі реабілітації та психотерапії. Що це за ресурси? Ф.Є. Василюк, розводячи поняття «стресс», «фрустрація», «конфлікт» і «криза», обґрунтовує чотири категоріальних поля, відповідних життєвим світам, – вітальність, діяльність, свідомість і воля. На наш погляд, ресурси подолання екстремальних ситуацій слід відносити саме до цих категоріальних полів. Відповідно можна розділити і техніки, часто використовувані у процесі корекції та психотерапії – залежно від того, на підтримку яких ресурсів подолання вони спрямовані. На підтримку вітальності – інтересу, бажання, активності – направлені багато технік тілесної психотерапії. Основна їх мета – пробудити в людині бажання жити, справлятися з важкою ситуацією, що склалася, щоб потім опертися на це бажання, інтерес при роботі з психотравмуючими переживаннями. Опора на діяльність при корекції на увазі акценту на активність людини в подоланні труднощів, на її прагнення діяти і перемагати. «Ти можеш робити це» – ця техніка часто застосовується не тільки в біхевіоральній психотерапії, а і в когнітивній, арт-терапії, тілесній психотерапії, гештальт-терапії. Нарешті, свідомість включає розуміння того, як і чому я дію в тій чи іншій ситуації, вибір, узгодження конфліктуючих мотивів. До цього категоріального поля відносяться деякі техніки психоаналізу,

екзистенціальної психотерапії, гуманістичної психотерапії. Робота в цьому полі – це спроба усвідомлення того, що емоція, афект, вина, переживання – це такі явища, що мають свої причини і наслідки. Тоді вони перестають застилати все навколо (як, наприклад, явища «вторгнення» спогадів, почуття провини, страх), і можлива подальша корекція або психотерапевтична робота. В якості ілюстрації можна пригадати поширену техніку ситуаційної реконструкції – подія розглядається в розширеній перспективі, розглядаються і аналізуються її причини і можливі наслідки, що приводить до переоцінки загрози та негативності самої події, її ролі в житті людини в цілому [6].

Запропонована нами схема розподілу ресурсів на основі категоріальних полів Ф.Є. Василюка – лише один з можливих варіантів, але він дозволяє систематизувати психотерапевтичні техніки у процесі психокорекції. Співвідносячи з нею особистісні конструкти у психології стресу, можна зрозуміти, на активацію якого «поля» вітальності, діяльності, свідомості вони орієнтовані, яка, отже, їх роздільна здатність. Наведемо лише один приклад. У концепції С. Мадді життестійкість – система переконань, яка дозволяє людині сприймати події як менш стресогенні й успішно справлятися з ними. Вона включає три компоненти: залученість (переконання в тому, що лише завдяки своїй активності людина знаходить у світі цікаве), контроль (переконаність у контрольованості світу і своїй здатності досягти результату) і прийняття ризику (готовність діяти всупереч невизначеності ситуації і загрози і здобувати досвід з будь-яких ситуацій). Залучення підтримує вітальність, активність людини. Контроль та прийняття ризику пов'язані з готовністю людини до діяльності всупереч труднощам. Нарешті, готовність набувати досвіду зі сформованих ситуацій, діяти в ситуації невизначеності покликана активізувати свідомість, впоратися зі складністю внутрішнього світу. Іншими словами, життестійкість – ресурс, спрямований більшою мірою на підтримку вітальності та діяльності, у меншій – на підтримку активності свідомості [2].

Ми навмисно не розглянули останнього категоріального поля, запропонованого Ф.Є. Василюком, – волю, оскільки проблема волі тісно пов'язана з іншим згаданим нами випадком: уявімо, якою є людина, яка не має і не шукає ресурсів в екстремальних умовах, не відчуває стресу, фрустрації, конфлікту. Де можна знайти сили, якщо їх немає? Одне з небагатьох пояснень таких «неіснуючих милиць» пропонує екзистенційна психологія.

У людини, яка бере на себе відповідальність за те, що відбувається і відбувається в її житті, виникає питання – «якщо не я, то хто?». Переконання та диспозиції – ті ресурси, яких у неї немає, народжуються в діяльності, у процесі подолання важкої ситуації. Це вольове рішення, яке приймає людина, переводить ситуацію стресу, фрустрації чи конфлікту на більш високий рівень. Людина приймає і трудність, і складність того світу, в якому вона живе і діє. Психологічні механізми цього явища в даний час не ясні, і це питання для подальших досліджень, проте важливим є сам факт того, що мотиваційно-смісловою сферою особистості може в надзвичайних умовах не тільки бути ресурсом, а й сама формуватися у процесі діяльності людини.

Отже, пошук психологічних ресурсів і опора на ці ресурси, як правило, є ключовим моментом як у саморегуляції, так і при психокорекції в екстрема-

льних умовах. Якщо людина переконана у своїх силах, може контролювати те, що відбувається, готова активно діяти і долати труднощі, і ці переконання залишилися непохитними в екстремальних умовах, їй достатньо опертися на ці психологічні ресурси. Якщо ж (значно частіше) це не так, необхідний пошук психологічних ресурсів, які дозволять відновити і зберегти впевненість і самовладання. Існує, однак, і другий варіант саморегуляції – при опорі не на психологічні ресурси, а через власне екзистенції. Особистість приймає свою відповідальність за те, що відбувається, і те, що трапиться, тоді ставлення, мотиваційно-смилова сфера особистості – саморегуляція звертається. Діючи в екстремальних умовах, всупереч переживанням, особистість змінює, формує власні переконання і диспозиції [3].

Аналіз значної кількості психокорекційних технік і методів дозволив нам зробити припущення про використання інтенсивних інтеграційних психотехнологій як найбільш ефективних у процесі корекції рятувальників ДСНС України.

**Мета даного тренінгу** – надання найбільш ефективної допомоги в реадaptaції рятувальників ДСНС України, а саме: відреагування негативних емоцій; подолання негативних станів, які входять до деструктивної професійної самотності і навчання способам протистояння їм; психокорекція настрою, мотивації, профілактика професійного вигорання, тривожності, стресових реакцій і, як результат – успішна соціально-психологічна адаптація.

Психокорекційний тренінг «Професійна самотність» для рятувальників ДСНС України повинен проводитися протягом місяця після закінчення аварійно-рятувальних робіт ДСНС України (3 доби). Кожні 2 години необхідно робити 15-хвилинні перерви.

Учасники, залежно від методики і заданого контексту (цілей і завдань вправи), працюють індивідуально, в парах, трійках і цілою групою.

У процесі тренінгу використовуються 17 музичних композицій. Основна умова у підборі музики – непоширеність музичних композицій у засобах масової інформації, використання стандартних музичних композицій.

У цілому тренінг включає в себе: різні психотехніки зв'язкового дихання; спрямовані візуалізації; тілесно-орієнтовані та рухові психотехніки; комунікативні технології; техніки релаксації; медитації. Стиль ведення групи – недирективний, що дозволяє кожному учаснику проявити себе індивідуально.

Після кожної вправи, а також на початку і наприкінці тренінгу проводяться шеррінгі (групові обговорення).

Психокорекційний тренінг «Професійна самотність» із застосуванням інтенсивних психотехнологій впливає на зміну емоційних станів рятувальників ДСНС України після роботи в осередку надзвичайної ситуації, сприяє соціально-психологічній адаптації особистості, особливо таких її складових, як загальна адаптивність, прийняття себе, емоційний комфорт; знижує рівень загальної дезадаптованості, сприяє поліпшенню міжособистісних відносин, формуючи гнучкість у спілкуванні та емпатичність; сприяє профілактиці професійної деформації фахівців ДСНС України.

Надзвичайна ситуація висуває до прийомів саморегуляції жорсткі вимоги. По-перше, вони повинні бути ефективними у стислий термін виконання. По-друге, вони не повинні викликати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або навпаки – підвищення психічної напруги).

Перший день психокорекційного тренінгу закінчується вправою «Портрет самотності». Учасникам пропонується описати в таблиці сприйняття ними поняття самотності з двох різних позицій:

1. Самотність як шлях до вдосконалення та розвитку людини;
2. Самотність як негативний стан.

Після цього проводиться обговорення із виходом на розгляд сприйняття ознак і характеристик самотньої людини.

Другого дня тренер більш акцентує увагу на саморегуляцію емоційно-вольової сфери та профілактику станів самотності у рятувальників після участі у надзвичайних ситуаціях. Найбільш дієва вправа це – «Палаюча свічка». Тренер: *«покладіть запалену свічку на стіл і сядьте перед нею таким чином, щоб полум'я знаходилося на відстані 15-20 см від ваших губ. Округліть губи і повільно видихайте на полум'я свічки. Не гасіть вогонь, але відхиляйте його обережним, повільним і не сильним струменем повітря. Намагайтеся думати так, щоб кут нахилу полум'я був однаковим з початку видиху до його повного завершення. Виконуйте цю вправу протягом п'яти хвилин. Таким чином ви навчитеся рівному, тривалому розслаблюючому видиху, який буде «Винести» з Вас і спалювати в полум'ї свічки все накопичене ментальне «сміття», вивільняти від усього, що заважає Вам бути вільними і спокійними».*

Закінчується другий тренінгів день вправою «Ресурсний стан для подолання професійної самотності». Мета цієї вправи: підвищення впевненості і збереження оптимального емоційного стану під час стану самотності.

У третій день тренер проводить вправи пов'язані з організацією роботи та власного життя. Дуже цікаво проходить групова дискусія за темою: «Мої стимули та антистимули щодо профілактики та подолання професійної самотності».



Закінчується психокорекційний тренінг вправою, яка має назву «Послання предків – захисний купол». Вона являє собою групову медитацію і проводиться у темному приміщенні.

Якщо немає можливості провести вправу «Послання предків – захисний купол» (наприклад, немає свічки), то тренер може провести вправу «Сила Вашого роду».

Необхідно знати, що при проведенні психокорекційних тренінгів навіть у добре підготовлених, досвідчених рятувальників ДСНС України можуть виникати короточасні реакції, пов'язані зі сприйняттям надзвичайної ситуації, – загальмованість або, навпаки, збудження, сльози, слабкість, нудота, серцебиття і т. д., які не слід сприймати як зрив. Ці явища досить добре купуються психологічною підтримкою, яка виявляється у процесі тренінгу. Такі явища швидко минають.

**Висновки.** Стаючи свідком людських трагедій (соціальних, природних, техногенних катастроф), рятувальник ДСНС України не може бути байдужим. Мова йде про необхідність вироблення такого емоційного балансу, при якому рятувальник ДСНС України, не ставши «черствим», здатний буде спів-

переживати, але виниклі при цьому емоції не будуть для нього руйнівними, і він зможе зберігати стан психологічної рівноваги та високої працездатності. Саме психокорекційний тренінг «Професійна самотність» спрямований на формування цього емоційного балансу. Від того, наскільки ефективно буде проведений даний тренінг для рятувальників ДСНС України, залежить ефективність їхньої подальшої діяльності, а також тяжкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психічний стан. Незважаючи на всю важливість і актуальність даної проблеми, питання відновлювального періоду для фахівців екстремальних видів діяльності залишаються відносно новими на сьогодні і для практичної психології, і для психологічної практики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Психогении в экстремальных условиях / [Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П.]. – М.: Медицина, 1991. – 115 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Василюк Ф. Е. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
3. Личность в экстремальных условиях: материалы международной научно-практической конференции, (12.04.2005 г.) / – Петропавловск-Камчатский: КамГУ, 2005. Ч. 1. – С. 100–103.
4. Решетников М. М. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей / М. М. Решетников // Психологический журнал. – 1990. – Т.11, № 1. – С. 32–39.
5. Решетников М. М. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия / М. М. Решетников // Психологический журнал. – 1989. – Т.10, № 4. – С. 77–85.
6. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research And Practice / Maddi S. R. // Consulting Psychology Journal. – 2002. – № 54. – P. 173–185.

#### УДК 159.923.2

*Доценко В.В., к. психол. н., викладач кафедри психології та педагогіки факультету з підготовки фахівців для підрозділів міліції громадської безпеки та кримінальної міліції у справах дітей ХНУВС*

### **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОВОЇ НАПОВНЕНОСТІ ЖИТТЯ**

В роботі розглянуто результати дослідження взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту особистості та рівнем стресової наповненості життя у працівників органів внутрішніх справ. Визначено основні механізми психологічного захисту працівників міліції на різних етапах їх професійного розвитку. Показано, що зі збільшенням стажу професійної діяльності працівників міліції посилюється тенденція до збіднення репертуару механізмів їх психічного захисту, опанування суб'єктивно складних життєвих ситуацій досягається за рахунок надмірної напруги малого числа окремих захисних механізмів.

*Ключові слова:* механізми психологічного захисту, стрес, професійна діяльність, працівник ОВС.