

**ІНТЕРАКТИВНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ФАХІВЦЯ  
СЛУЖБИ ПОРЯТUNKУ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМ ЗАВДАНЬ ЗА  
ПРИЗНАЧЕННЯМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

*Овсяннікова Я.О., кандидат психологічних наук, старший науковий  
співробітник*

*Національний університет цивільного захисту України*

Як відомо, на сьогоднішній день, в зоні локального військового конфлікту виконують свої професійні обов'язки і представники силових міністерств та відомств, і представники Служби порятунку.

Крім виконання своїх безпосередніх завдань за призначенням в зоні АТО, фахівці ДСНС України займаються евакуацією; доставляють, супроводжують, розвантажують величезну кількість гуманітарної допомоги для забезпечення життєдіяльності мирного населення; пліч о пліч з військовими під регулярними обстрілами рятують життя місцевих жителів. А

також, групи піротехніків постійно залучаються для проведення робіт з розмінування територій в зоні АТО.

Незважаючи на існуючі відмінності в діяльності представників Органів внутрішніх справ, Служби безпеки України, Національної гвардії України, прикордонної служби і фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій можна сказати, що у всіх переважають однакові емоції при виконанні службових завдань. Ці емоції не завжди носять позитивний характер, найчастіше вони бувають негативними.

Фахівці ризиконебезпечних професій при виконанні завдань за призначення в зоні локального військового конфлікту, піддаються не тільки фізичній загрозі особистому здоров'ю (життю), але й значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Останні нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Після виконання функціональних обов'язків кожен фахівець екстремального профілю діяльності потребує психологічної допомоги для відновлення своїх психічних ресурсів.

Тому, розуміючи всю важливість відновлювального періоду для збереження психічного здоров'я фахівців екстремального профілю діяльності, фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ було розроблено, апробовано та успішно використується в Державній службі України з надзвичайних ситуацій 2 соціально-психологічних тренінги: Соціально-психологічний тренінг *«Вижити та врятувати»* та соціально-психологічний тренінг *«Крізь випробування до зростання»*.

Особливістю розробленого соціально-психологічного тренінгу *«Вижити та врятувати»* є те, що він не навчальний, як переважна більшість тренінгів, а призначений саме для відновлення психічного стану. Тобто цей тренінг направлений на відновлення психічного стану персоналу ДСНС України, зокрема пожежників-рятувальників, після виконання ними завдань за призначенням в осередку надзвичайної ситуації.

Програма відновлювального тренінгу складається з 4 блоків.

Блок 1-й. Комунікативний.

Блок 2-й. Поведінковий

Блок 3-й. Емоційний.

Блок 4-й. Ресурси рятувальника.

Соціально-психологічний тренінг *«Вижити та врятувати»* був розроблений з урахуванням тих специфічних завдань, які вирішують фахівці екстремального профілю діяльності.

Хотілося б більш детально зупинитися саме на розробленому та апробованому соціально-психологічному тренінгу *«Крізь випробування до зростання»*. Цей тренінг був розроблений для фахівців Служби порятунку, які виконували свої професійні обов'язки в зоні локального військового

конфлікту. Соціально-психологічний тренінг направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників АТО для подолання ними пережитого травматичного досвіду та успішної особистісної, професійної реадаптації.

На відміну від класичного підходу даний тренінг має ряд особливостей. На етапі підготовки до формування тренінгової групи необхідно ознайомитися з матеріалами особових справ стосовно участі в ліквідації надзвичайних ситуацій для визначення рівня травматизації рятувальника. Також для більш ефективної подальшої роботи тренінгової групи під час відбору учасників слід диференціювати молодший, середній і старший начальницький склад. Потім провести тестування майбутніх учасників за допомогою спеціально розробленої анкети.

Наступний етап – відбір членів тренінгової групи за результатами анкетування. Учасники, які набрали вищу кількість балів, входять до складу тренінгової групи. Оптимальне число учасників тренінгу становить 12-18 осіб.

Тематична програма тренінгу складається з трьох блоків:

**Блок 1. «Цінності особистості».** Метою даного блоку є визначення і аналіз життєвих цінностей і пріоритетів учасників. Також в цьому блоку опрацьовуються притаманні учасникам особистісні якості, які потрібні їм для досягнення цілей.

**Блок 2. «Сила «Я».** Метою цього блоку є визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. В ході проведення цього блоку учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання. Також у вказаному блоці опрацьовуються механізми цілепокладання і планування.

**Блок 3. «Ресурси особистості»** направлений на виявлення та актуалізацію внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного розв'язання складних ситуацій як у професійній сфері, так і в особистому житті. А також на збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій (труднощів), збереження впевненості рятувальника у власних силах, усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і сенсу життя.

Завдяки проведеному тренінгу рятувальники ДСНС України, що перебували в зоні АТО, переосмислили ті сфери власного життя, на які вони раніше майже не звертали уваги. Також, у них відбулася актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності на короткостроковий термін із врахуванням власних сил та можливостей. Тобто, іншими словами – у рятувальників почала відзначатися найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані особистості, яка пережила травматичну подію.

Запропоновані соціально-психологічні тренінги використовуються в психокорекційних цілях і проводяться в посткатастрофний період з фахівцями Служби порятунку, які виконували завдання за призначенням в умовах підвищеного фактору ризику.