

Афанасьєва Наталя Євгенівна

д. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

Afanasieva Natalia

doctor of psychology, docent, Associate Professor at the Department of Psychology of activity in special circumstances National University of Civil Defence of Ukraine

Ашихман Юлія Сергіївна

магістрант соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України

Ashihman Julia

MSc of Social Psychology Faculty of the National University of Civil Defence of Ukraine

Проблема розвитку стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності (на прикладі рятувальників)

Стресостійкість рятувальників – системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності.

Незважаючи на ґрунтовне та системне вивчення проблеми психологічного забезпечення діяльності фахівців екстремального профілю (В. Барко, І. Ващенко, О. Тимченко, В. Медведєв, В. Крайнюк, С. Миронець, В. Корольчук, І. Приходько, О. Сафін, В. Осьодло та інші) на теперішній час залишається актуальним питання підготовки фахівців до ефективної дії у стресових ситуаціях професійної діяльності, тобто формування або оптимізація стресостійкості особистості. Стресостійкість фахівців безпосередньо пов'язана з актуальними та домінуючими емоційними, психічними станами, які виникають при виконанні завдань за призначенням.

Результати емпіричного дослідження, у якому брали участь рятувальники аварійно-рятувальних підрозділів м. Харкова кількістю 69 осіб, віком від 22 до 37 років, з використанням методик: опитувальники «Прогноз» (В. Бойко), «Визначення домінуючого стану» (Л. Куліков), «Оцінка виразності параметра стану» (А. Прохоров) та «НПН» (опитувальник нервово-психічної напруги) показали: існують різні умови і чинники, що визначають здатність людини протистояти стресу. Незважаючи на відмінності в підходах до їх визначення, можна констатувати, що в значній мірі вплив чинників, які виділяються, має виражений індивідуально своєрідний характер, обумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середовищних умов її життєдіяльності.

Встановлено, що досліджувані працівники аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України в цілому характеризуються високим та середнім рівнем стресостійкості. Виявлено, що у працівників аварійно-рятувальних підрозділів переважаючими є позитивні, стеничні психічні стани: активність, високий психічний тонус, розкутість, стійкість емоційного тону, задоволеність життям в цілому. Установлено, що стресостійкість має значущі позитивні кореляції із шкалами, що характеризують домінуючі психічні стани працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС: активне відношення до життєвої ситуації ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$), розкутість ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$), спокій ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$), задоволеність життям в цілому ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$). Виявлено статистично значущі відмінності в переважаючих психічних станах між працівниками аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС різного рівня стресостійкості. Таким чином, встановлено наявність взаємозв'язку між домінуючими психічними станами особистості та рівнем її стресостійкості. Результати емпіричного дослідження покладено в основу психокорекційної програми розвитку стресостійкості рятувальників.

Теоретико-методологічною основою програми тренінгу розвитку стресостійкості є системний підхід, тілесно-орієнтована психотерапія та принципи

східних практик. Програма була розроблена з урахуванням результатів психодіагностичного обстеження працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. Основними завданнями тренінгу є озброїти учасників знаннями, вміннями та навичками розвитку стресостійкості, деяким прийомам релаксації, сняття напруги та мобілізації ресурсів організму. У тренінгу використано моделюючі ігри, різноманітні інтерактивні вправи, групові дискусії, аутотренінгові та медитативні практики, тілесно-орієнтовані вправи тощо. До участі у тренінгу були залученими ті рятувальники, які за результатами психодіагностики мали низький рівень стресостійкості. Програма тренінгу представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Диференціація вправ за змістом програми тренінгу

Назва	Мета заняття	Зміст
Знайомство, встановлення норм групової роботи, опрацювання проблеми стресу	Створення позитивної атмосфери в групі	Обговорення норм групової роботи, гра «Презентація», вправа «Я і стрес», вправа «Плюси та мінуси стресу», вправа «Стрес у моєму житті», вправа «Портрет стресостійкої людини»
Робота з почуттями	Усвідомлення власних почуттів у надзвичайній ситуації, можливості та прийоми їх саморегуляції	Вправа «Почуття», вправа «Зосередження на емоціях та настрої», вправа «Бажаю – не бажаю, але роблю», вправа «Ігри з соромом», вправа «Стежка емоцій», вправа «Тренування емоційної стійкості», вправа «Ліки від стресу»
Актуалізація внутрішніх ресурсів особистості	Вивільнення та усвідомлення внутрішніх ресурсів протистояння стресам кожного з учасників	Вправа «Ви не повірити, що...», вправа «Я сьогодні такий», вправа «Я злюся, коли...», вправа «Викинь свої проблеми», вправа «Контроль дихання», вправа «Символ

		спокую», вправа «Мапа групи»
Робота з відчуттями тіла	Навчання прийомам саморегуляції емоційних станів	Аутогенне тренування, вправи тілесно-орієнтованої психотерапії (арка Лоуена, напружені пози, кільце Лоуена, вивільнення гніву та ін.)

Після тренінгу було проведено дослідження за допомогою методики «НПН» (опитувальник нервово-психічної напруги), результати відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники психічного стану рятувальників до та після тренінгу (%)

Показники	Рівні	До тренінгу	Після тренінгу	Φ	p
Нервово-психічна напруга	Високий	53,8	32,5	1,64	$\leq 0,05$
	Середній	33,0	39,2	0,70	-
	Низький	13,2	28,3	1,16	-
Астенічний стан	Високий	57,9	27,8	1,75	$\leq 0,05$
	Середній	34,5	29,7	1,14	-
	Низький	37,7	42,5	0,74	-
Настрій	Високий	45,7	51,5	0,68	-
	Середній	32,1	33,8	0,23	-
	Низький	22,2	14,7	1,15	-

Отримані результати доводять, що тренінг сприяє зменшенню проявів симптомів нервово-психічної напруги, астенічних станів. Учасники стали більш жвавими, активними, ініціативними, працездатними. Отримані результати дозволяють визначити розроблений тренінг як результативний, такий, що сприяє розвитку стресостійкості та мінімізації негативних психічних станів та емоційних реакцій. Програма тренінгу розвитку стресостійкості може бути рекомендована для

використання у процесі психологічного-професійного супроводу фахівців екстремального профілю діяльності.

Література

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
2. Екстремальна психологія: підручник. О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін.; за ред. О. В.Тімченка. Київ: ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7. С. 210–218.
4. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.