**УДК 159.9**

**Діана Сергіївна ПОХІЛЬКО**

***Старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України; кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.***

***ORCID:******https://orcid.org/0000-0003-3374-8771***

**Яніна Олександрівна ОВСЯННІКОВА**

***Старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України; кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.***

***ORCID:******https://orcid.org/0000-0001-6498-3454***

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ФАХІВЦЯМИ ДСНС У ПОСТКАТАСТРОФНИЙ ПЕРІОД**

В тезах йдеться про основні негативні реакції, які притаманні представникам ризиконебезпечних професій після виконання завдань за призначенням в нестандартних ситуаціях. Надані основні стратегії психологічного втручання у процес відновлення їх психологічної стійкості.

Ключові слова: надзвичайна ситуація, стратегії психологічного втручання, соціально-психологічний тренінг.

Як свідчить практика психологічного супроводу повсякденної діяльності персоналу ДСНС України, органів внутрішніх справ (ОВС), офіцерів Збройних Сил України (ЗСУ) та інших осіб, чия діяльність здійснюється за умов впливу негативних стрес-факторів, перший етап відновлення психічних функцій у посткатастрофний період чи в період після завершення службових завдань відбувається без психологічної допомоги

Тому фахівець ризиконебезпечних професій, який повернувся додому після виконання завдань за призначенням, залишається сам-на-сам зі своїми спогадами про епізоди екстремальної та кризової події, до якої він був задіяний, зі своїми проблемами, які у нього починають виникати.

Можна зазначити, що у фахівців ДСНС після виконання професійних завдань за призначенням у нестандартних ситуаціях спостерігаються прояви дезадаптованої поведінки:

* визначається реакція відходу від контактів, напруженість, втомленість, погане самопочуття;
* потреба у спокої та розслабленні, звільнення від стресу;
* тривожна та болюча оцінка свого самопочуття.

Стан вираженої соціально-психологічної дезадаптації:

* відчуття розчарування, дисонансу між ідеальними уявленнями і важкою реальністю;
* спостерігається помисливість відносно висловлювань оточуючих на свій рахунок, упертість у поєднанні з образливістю;
* існує певна проблема ураженого самолюбства й порушеної рівноваги у відносинах з оточуючими;
* рятувальники знаходяться у стресовому стані, який ослабляє волю та наполегливість;
* спостерігаються реакції гніву, занепокоєння, що проявляються ослабленням функції уваги, безпорадністю із проявами дратівливості;
* порушено баланс між прагненням до активності й контролем.

Проведений нами аналіз досвіду надання психологічної допомоги всім, хто зазнав шкідливого впливу негативних стрес-факторів, доводить, що на сьогодні накопичено й апробовано достатньо багато методів, способів, підходів щодо надання психологічної допомоги [1; 2; 5; 6;]. Вона ґрунтується на двох постулатах:

* людина має усвідомити проблему, яка в неї виникла;
* після усвідомлення своєї проблеми їй бажано звернутися за допомогою психолога.

Все це призводить до того, що протягом близько двох місяців після закінчення травмуючої ситуації рятувальник бореться з негативним результатом впливу цієї ситуації самотужки, використовуючи приховані і неусвідомлювані ресурси своєї психіки.

Повне відновлення рівня психологічної стійкості рятувальників під впливом негативних психічних чинників, які притаманні будь-якій кризовій та надзвичайній ситуації, відбувається протягом досить тривалого часу. Цей термін залежить від індивідуально – психологічних особливостей фахівця, його життєвого та професійного досвіду, актуального психічного стану.

Але психологічний вплив на рятувальника саме в перші дні після закінчення виконання службових завдань в умовах впливу стрес факторів є дуже важливим і ефективним. Саме в цей час допомога психолога є вкрай необхідною.

Психологічне втручання у процес відновлення рівня психологічної стійкості фахівця може здійснюватися за двома стратегіями:

* одразу після закінчення екстремальної та кризової події з подальшим психологічним супроводом цього процесу;
* психологічна робота з фахівцем за принципом «кожного дня по трошку».

У другому випадку процес відновлення може тривати достатньо довго, що вимагає пильної уваги до психічного стану конкретного фахівця протягом тривалого часу [5]. Іноді, при виборі цієї стратегії психологічного втручання, необхідно виводити рятувальника, поліцейського, військовослужбовя зі складу бойових розрахунків, шукати йому заміну, тимчасово переводити фахівця на інший вид діяльності. Це все призводить до витрати значних матеріальних і людських ресурсів, плинності кадрів та інших негативних наслідків.

В першому випадку процес відновлення проходить за більш короткий час, вимагає значно менше часу та ресурсів, але потребує спеціальних умов для проведення початкового етапу цього процесу. Саме у перші декілька днів, після закінчення виконання завдань за призначенням в умовах впливу стрес факторів підвищеної інтенсивності, психологічна допомога фахівцю є найбільш затребуваною і, за можливості її надання, найбільш ефективною.

Як довела світова практика і практика використання соціально-психологічного тренінгу (СПТ) у діяльності «силових» структур України, саме СПТ на цьому етапі дає найбільш позитивний ефект [2; 3; 4]. Але для його проведення потрібні спеціально підготовлені фахівці, приміщення, спеціальне обладнання.

В межах стратегії психологічного втручання одразу після надзвичайної ситуації та в межах діяльності навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України нами запропонована програма соціально-психологічного тренінгу «Вижити заради порятунку» [1].

Після участі у відновлювальному тренінгу «Вижити заради порятунку» у кожного учасника знизився рівень реактивної тривожності, підвищився рівень нервово-психічної стійкості та у них виявлено значуще поліпшення емоційного фону.

**Список бібліографічних посилань**

1. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний порадник / С.Ю. Лєбєдєва, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько. – Х.: НУЦЗУ, 2018. – 340 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / за ред. О. В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К. : Н ка-Центр, 2006. 580 с.
4. Лисенко В.І. Сучасні технології реабілітації осіб, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій : методичні рекомендації. К. : Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1998. 28 с.
5. Скрипник В.А. Реабілітаційна психологія. Вінниця: Вид-во вінницького соціально-економічного інституту ВМУРоЛ «Україна», 2005. 235 с.
6. Won G.H., Choi T.Y., Yoon S., Lee J.H. The effect of a mental health promotion program on Korean firefighters 2020 URL: <https://www.researchgate.net/publication/341942992_The_effect_of_a_mental_health_promotion_program_on_Korean_firefighters> (дата звернення 10.12.2020).