

сти в прикладных психологических исследованиях / В. В. Спасенников. – М.: Институт психологии РАН, 1992. – 162 с.

7. Психотерапевтическая энциклопедия / [под. ред. Карвасарского Б. Д.]. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).

8. Хрящева Н. Ю. Тренинг креативности: основания, задачи, содержание / Н. Ю. Хрящева, С. И. Макшанов // Б. Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии: тез. науч. — прак. конф., 5–6 декабря 1995 г. – СПб. – С. 110–111.

## УДК 159.91

*Лебедева С. Ю., к. психол. н., старший научный співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ*

### **ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ «АНТИСТРЕС» ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ ПСИХОЛОГА МНС УКРАЇНИ**

У статті обґрунтований і представлений психокоректувальний тренінг «Антистрес», як засіб підтримки професійного довголіття психолога МНС України після надання екстреної психологічної допомоги населенню у вогнищі надзвичайної ситуації.

Ключові слова: психолог МНС України, надзвичайна ситуація, психокоректувальний тренінг.

В статье обоснован и представлен психокоррекционный тренинг «Антистресс», как средство поддержания профессионального долголетия психолога МЧС Украины после оказания экстренной психологической помощи населению в очаге чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: психолог МЧС Украины, чрезвычайная ситуация, психокоррекционный тренинг.

**Постановка проблеми.** З кожним роком збільшується кількість людей, які пережили стихійне лихо, техногенну аварію або катастрофу, зростає число людей, які беруть участь безпосередньо у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій – рятувальників, медиків, психологів МНС України, що надають екстрену допомогу населенню. Досвід надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, пов'язаних із ліквідацією великомасштабних катастроф, які сталися на території України за останнє десятиліття, свідчить, що вітчизняна психологія не повною мірою готова задовольнити потребу постраждалих від катастроф, різноманітних суспільних потрясінь та негараздів у психологічній допомозі – у концептуальному, організаційному та методичному плані. Це положення стосується не тільки психологічної допомоги постраждалим, а й фахівців після надзвичайної ситуації, які надавали екстрену психологічну допомогу населенню.

Прикладом цього можуть служити надзвичайні ситуації, що сталися на артилерійських складах на околиці селища Новобогданівка Мелітопольського району Запорізької області, катастрофа російського літака ТУ-154 на Донеччині, вибух побутового газу у житловому будинку (м. Дніпропетровськ), залізнична катастрофа цистерн із жовтим фосфором біля селища Ожидов Львівської області, аварія на шахті імені О. Засядька (м. Донецьк), надзвичайна ситуація на артилерійській базі Міноборони (м. Лозова, Харківської області), аварія на шахті «Новодзержинська» (м. Дзержинськ) та «ім. О. О. Скочинського» (м. Донецьк), надзвичайна ситуація, що сталась на р. Десна (Чернігівська область) тощо.

В кожній з цих надзвичайних ситуацій психолог МНС України надавав психологічну допомогу в декількох напрямках, які відображені на схемі.



Зазначимо, що при наданні екстреної психологічної допомоги психолог МНС України застосовує не один метод психологічної роботи, а використовує комплексний підхід. Залежно від конкретної ситуації, її умов, індивідуальних особливостей постраждалого обирається індивідуальна тактика роботи. Виходячи з цього, психологу МНС України, залученому до ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, необхідно дуже швидко приймати відповідальні рішення в умовах неоднозначних, суперечливих, чітко невизначених службових завдань. В осередку надзвичайної ситуації ця діяльність найчастіше відбувається у середовищі взаємодії з категорією «вбитих горем» людей. Причинами, що спонукають постраждалих до взаємодії з психологами МНС України, є, як правило, саме кризові проблеми, що пов'язані з переживанням негативних емоційних станів. Найчастіше доводиться працювати з людьми в шоківому стані. Психолог МНС України, виконуючи свої професійні обов'язки у надзвичайній ситуації, приймає на себе «психологічний тягар» людей, яким надає екстрену психологічну допомогу. На плечі психологів МНС 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 психологам МНС України. І ще менше з них замислюється над тим, скільки разів вони змушують себе ковтати власні сльози від всього побаченого, скільки ночей після ліквідації надзвичай-

ної ситуації вони не сплять. Таким чином, відбувається тривале забруднення «психологічного простору» особистості психолога МНС 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.

На сьогодні з метою профілактики емоційного вигорання, а у подальшому і професійної деформації тільки начальник відділу психологічного забезпечення при Головному управлінні МНС України в Донецькій області проводить дебрифінг з психологами одразу після закінчення аварійно-пошукових та аварійно-рятувальних робіт, які надавали екстрену психологічну допомогу населенню в осередку надзвичайної ситуації.



Синдром вигорання як наслідок робочих стресів після надання екстремної психологічної допомоги 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 цілителів» не втрачає актуальності. Життя є багатшим за схеми.

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 психолога МНС України, який надавав екстрену психологічну допомогу населенню 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 психолога МНС України після надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації.

**Мета** нашої статті полягає у розробці та обґрунтуванні психокорекційного тренінгу «Антистрес» як засобу підтримки професійного довголіття психолога МНС України. Ризик професійного вигорання може бути зменшений за допомогою саме психотренінгових технологій.

**Виклад основного матеріалу.** При проведенні аварійно-рятувальних робіт в осередку надзвичайної ситуації діяльність психолога МНС 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 неминуче 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, навіяний сон зі збереженням словесного контакту, культуротерапія й 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, життестійкість, 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, самотійно 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 спертися 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 спертися 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 життєстійкість – 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, життєстійкість – 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. Е. 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 відбудеться в її житті, виникає питання – «якщо не я, то хто?». Переконавання та диспозиції – ті ресурси, яких у неї немає, народжуються в діяльності, у процесі подолання важкої ситуації. Це волевове 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-сміслова сфера 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 екстремальних 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 спертися 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 трапляється, тоді ставлення, мотиваційно-сміслова 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 психологів МНС України.

Мета даного тренінгу – надання найбільш ефективної допомоги в реадaptaції психологів МНС України, а саме: відреагування негативних емо-

цій, корекція настрою, мотивації, профілактика професійного вигорання, тривожності, стресових реакцій і, як результат – успішна соціально-психологічна адаптація.

Психокорекційний тренінг «Антистрес» для психологів МНС України повинен проводитися відразу після закінчення аварійно-рятувальних робіт МНС України, протягом 7 годин. 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 «Антистрес» із застосуванням інтенсивних психотехнологій впливає на зміну емоційних станів психологів МНС 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 екстремальних психологів.

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).

Закінчується психокорекційний тренінг вправою, яка має назву «Послання предків – захисний купол». Вона являє собою групову медитацію і проводиться у темному приміщенні. Психологам пропонується сісти в коло, потім психолог, який проводить психокорекційний тренінг, бере у руку запалену свічу та ставить її у центрі кола. **Тренер:** *«Зараз ми зробимо стародавній обряд. Подивіться на вогонь. Уважно подивіться... На його колір... Рух... Форму... Дивіться уважно в середину полум'я... Вогонь – символ життя... З давніх часів наші предки шанували вогонь, йому приносили жертви, на його честь будували святилища...*

*Дивіться на вогонь. Так сотні і тисячі років тому бачили його наші предки. Серед нас немає людини, яка б не мала предка, який би ось так не дивився на вогонь. Так, як і ми зараз. Дивіться уважно... Вогонь зберігає в*



*собі пам'ять про минуле... Кожен з нас носить в собі сотні тисяч поколінь своїх предків, мисливців і воїнів, їх доблесть і славу... Інакше не може й бути. Той, хто не був відважним і сильним, — не залишив потомство, не зміг уберегти його,... тільки кращі люди продовжили свій рід. Таким був суворий непорушний закон життя...*

*Поверніться навколо, вдивіться в темряву за Вашою спиною,... уважно вдивіться... Там стоять Ваші діди, прадіди, прапрадіди, там стоять наші предки... Вони завжди там, за нашою спиною...*

*Простягніть праву руку в темряву... Її потиснув або міг потиснути Ваш дід, учасник Великої вітчизняної війни, тієї війни, що змусила весь світ здригнутися, в якій перед мужністю наших дідів людство схилило коліна...*

*А за спиною Ваших дідів стоять Ваші прадіди. Їх Ви також могли ще застати, бачити на фотокартках, читати їх листи... На їх долю випала Перша світова, громадянська...*

*А їх батьків, Ваших прапрадідів, – Японська війна, 1905...*

*А їх дідів – це Вітчизняна війна 1812 року... І так далі, і нема кінця цьому перерахунку... Що не рід наш, – то воїни, кавалери, герої... Вони стоять у нас за спиною і немає в нас права зганьбити славу наших дідів і прадідів... І є у нас сила – сила людей, що били всяких недругів та ні перед ким не гнули спину... І є у нас мудрість століття, їх досвід, їх голос, що говорить нам у важку хвилину, як бути і що робити... Довіртеся цьому голосу, слухайте його, він ніколи не підведе, ніколи не обдурить... Пам'ятайте, що завжди у Вас за спиною стоїть незліченне воїнство наших предків – кращих воїнів у світі...*

*Потисніть руку своєму дідові... Вдивіться в ряд ваших предків, що йдуть в темний ліс... Розверніться до вогню... Закрийте очі... Зараз Ви покладете руки на плечі один одному і замкнете ритуальне коло... Замкнеться ритуальне коло, об'єднає нашу силу і силу наших спільних предків... Уявіть, що руки, які лягають на Ваші плечі, – це важкі, натруджені руки наших батьків, дідів, прадідів, а на їх плечі лягають руки їх дідів, прадідів, а на їх плечі, — руки їх батьків і так далі, до початку століть... Покладіть руки на плечі. Відчуйте в собі силу тисяч і тисяч чудо-богатирів... Наповніться нею... Наповніться непохитною упевненістю в собі і спокоєм... Пам'ятайте, ми відповідальні за те, що залишили нам наші предки... Відповідальні перед своїми дітьми, онуками, які ще не народились, і правнуками...*

*Відкрийте очі... Подивіться на вогонь... Відчуйте його тепло...*

*Зараз у нас велика сила... Наша спільна сила... Яку можна направити туди, куди ми захочемо...*

*Уявіть, що у вогні збирається наша сила, і від цього вогню починає рости прозорий купол, захисний купол, що накриває всіх нас... згадайте самих близьких для Вас людей, подумайте про них, уявіть їх,... уявіть, що цей купол росте, розростається і накриває собою цих людей,... це місто,....*



*Нашу країну,... нашу землю... Купол нашої сили вкриває нашу землю... Ми відповідаємо за наших близьких... МИ відповідаємо за нашу Землю... Поки ми живі – буде так...*

*Відчуйте захист, що дає цей купол нашої спільної сили, побудьте під ним...*

*І ось він починає зменшуватися... Стає все меншим і меншим... Перетворюється у вогонь... Подайте руки до нього, підійдіть ближче... Візьміть частинку цього вогню, цього тепла, цього захисту і вкладіть його у своє серце, у свою душу... Коли-небудь Вам знадобиться допомога, захист, сила, впевненість в собі, спокій... Покличте цю частинку вогню зі свого серця, зі своєї душі і захисний купол накриє Вас, дасть Вам те, що необхідно в цей момент... Візьміть із собою частинку тепла ...»*

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 психологів МНС 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 купіруються психологічною підтримкою, яка виявляється у процесі тренінгу. Такі явища швидко минають.

**Висновки.** Стаючи свідком людських трагедій (соціальних, природних, техногенних катастроф), психолог МНС України не може бути байдужим. Мова йде про необхідність вироблення такого емоційного балансу, при якому психолог МНС України, не ставши «черствим», здатний буде співпереживати, але виниклі при цьому емоції не будуть для нього руйнівними, і він зможе зберігати стан психологічної рівноваги та високої працездатності. Саме психокорекційний тренінг «антистрес» спрямований на формування цього емоційного балансу. Від того, наскільки ефективно буде проведений даний тренінг для психологів МНС 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. Психогени в екстремальних умовах / [Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Шукин 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.