

Овсяннікова Яніна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник науково-
дослідної лабораторії екстремальної та
кризової психології
науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного
захисту України, м. Харків,
ovsyannikova@nuczu.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «КРІЗЬ ВИПРОБУВАННЯ ДО ЗРОСТАННЯ, ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ РЯТУВАЛЬНИКАМИ ПЕРЕЖИТОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В НАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Постановка проблеми. Перебування в зоні локального військового конфлікту відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Майже у всіх учасників локального військового конфлікту неминуче в тій чи іншій мірі спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані.

Мета. **Розкриття методу відновлення психоемоційного стану персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО.**

Виклад основного матеріалу. З метою розробки ефективних методів відновлення персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО та для прогнозування їх подальшої професійної надійності науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України було проведено широкомасштабне наукове дослідження.

У дослідженні взяли участь 560 рятувальників Г (У) ДСНС України, які виконували завдання за призначенням у зоні АТО на сході України.

В ході проведеного дослідження були отримані дані, які дають нам змогу говорити про те, що саме орієнтація особистості на майбутнє, поява в ньому нових орієнтирів та чітке визначення смислу життя можуть слугувати поштовхом для таких змін, які, в аспекті пережитого рятувальниками в зоні АТО, мають назву *посттравматичного стресового зростання*. За результатами дослідження було встановлено, що серед всіх рятувальників, які перебували в зоні проведення АТО, кількість тих, у кого фіксуються ознаки посттравматичного зростання становить 1\3 від загальної кількості випробуваних.

Посттравматичне зростання – це переживання позитивних змін в результаті зіткнення зі складними життєвими кризами [1, с.7]. Вважається, що

існує три напрямки позитивних змін, які відбуваються в результаті життєвих криз, і ці напрямки швидше можуть бути описані, як напрямок росту, а не в традиційних для кризової психології термінах само-ефективності і внутрішнього локус-контролю. *Перший напрямок* описує мобілізацію прихованих можливостей особистості, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед лицем теперішніх та майбутніх життєвих драм. *Другий напрямок* змін вказує на те, що травма зміцнює значущі взаємини. *Третій напрям* можна назвати екзистенційним, так як він зачіпає зміни в життєвій філософії людини, її пріоритети щодо сьогодення, майбутнього і т.д. [1, с. 19].

З отриманих нами результатів опитування та спостереження можна сказати, що рятувальникам, які перебували в зоні проведення АТО, властиво демонструвати посттравматичне стресове зростання за 1-м та 2-м типом:

1 – відбувається активізація внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійку зустріч життєвих труднощів;

2 – побудова та зміцнення нових соціальних зв'язків, активізація роботи над ними.

Рятувальники, що перебували в зоні АТО починають цінувати ті речі, ті сфери власного життя, на які вони раніше майже не звертали уваги. Ще однією ознакою наявності тенденції до посттравматичного зростання можна назвати актуалізацію потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з врахуванням власних сил та можливостей. Тобто, іншими словами – це найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані особистості, яка пережила травматичну подію.

При цьому хотілося б акцентувати увагу на тому, що посттравматичне зростання – це не повернення людини до колишнього рівня функціонування після травми. Це набуття особистістю нової якості, подолання шляху до самовдосконалення.

За результатами даного дослідження фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України був розроблений соціально-психологічний тренінг «*Кризь випробування до зростання*», який 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:

1. Цінності особистості.
2. Сила «Я».
3. Ресурси особистості.

Перед заняттям слід провести знайомство учасників (незалежно від того, чи знають вони один одного чи ні) і налаштувати групу на колективну роботу. Для цього проводять кілька «розігрівачих» вправ.

Блок 1. «Цінності особистості». Метою даного блоку є визначення і аналіз життєвих цінностей і пріоритетів учасників, які аналізують їх на даний момент, бажані зміни. Також 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 актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного розв'язання складних ситуацій як у професіональній сфері, так і в особистому житті. Збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій (труднощів), збереження впевненості рятувальника у власних силах, усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і сенсу життя.

Висновки. Даний соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання» успішно пройшов апробацію 10-11 листопада 2016 року з фахівцями підрозділів ГУ ДСНС України в Харківській області, які виконували завдання з ліквідації наслідків НС у зоні АТО.

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 з 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.

Література.

1. Магомед-Эминов М.Ш. Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис // Магомед-эминов М.Ш., Квасова О.Г., Савина О.О. / Современные исследования социальных проблем. – Красноярск : Научно-инновационный центр, 2015. – №1(21). – С. 5-24 с.