

Дишкант О. В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри інновацій, інформаційної діяльності в освіті
та навчання за міжнародними проектами,
Інститут державного управління
та наукових досліджень з цивільного захисту,
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ПРИ РОБОТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Робота фахівців екстремальних професій, які беруть участь в ліквідації наслідків надзвичайних подій чи ситуацій (НП та НС), пов'язана з негативним психоемоційним навантаженням та перебуванням в обстановці, перевантаженій стрес-факторами різного генезу.

Окрім реакції власного організму на стрес, рятувальники стикаються й з негативними психічними станами потерпілих, спровокованими стресом високої інтенсивності або травматичним.

Орієнтація в питаннях психології, фізіології стресу, знання стадій травматичного стресу, – дає розуміння причинно-наслідкових зв'язків та можливість прогнозувати подальший розвиток подій. Можливість передбачити наслідки значно знижує нервову напругу, на відміну від недостатньої обізнаності та невідомості, яка в разі підвищує стресове навантаження.

Вченими доведено, що постійне перебування в ситуації надмірного стресу й невміння проводити профілактику пост-стресових розладів призводить до погіршення самопочуття, шкодить фізичному та психічному здоров'ю, може призводити до психологічної травми, що спричиняє втрату працездатності різної інтенсивності.

Ми окреслили наступні завдання психологічної підготовки фахівців екстремального профілю, які б, на нашу думку, дозволили мінімізувати вірогідність отримання психологічної травми під час перебування в екстремальних умовах, або зменшити наслідки наявної:

- популяризація наукових психологічних знань та ліквідація психологічної безграмотності;
- набуття навичок самодіагностики, відпрацювання механізму самовідновлення й нормалізації власних психічних станів;
- сприяння набуттю практичних вмінь та навичок до надання екстреної психологічної підтримки потерпілим при невідкладних станах;
- відпрацювання умовно-рефлекторних навичок до самозбереження в умовах та ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я;
- формування мотивації на дотримання правил безпеки під час роботи в екстремальних умовах.

На сьогодні, організація психологічної підготовки якраз дозволяє вирішувати завдання щодо популяризації психологічних знань серед особового

складу підрозділів екстремального профілю, через проведення лекційних занять визначеної тематики.

Відпрацюванню певних вмінь та навичок повинні сприяти заняття, організовані у формі тренінгу, під час яких є можливість задіяти до роботи всіх учасників, надати докладну інструкцію по застосуванню вправ на відпрацювання вмінь і навичок, перевірити результати засвоєння та отримати зворотній зв'язок.

Саме під час тренінгових занять фахівець-психолог має можливість виявляти і проводити психокорекцію негативних психічних станів та психологічних проблем учасників навчальної групи, встановити більш тісний контакт з аудиторією й створити мотивацію на проведення індивідуальної психокорекції у випадку її необхідності (в тому числі при ознаках первинної/вторинної психологічної травми).

Окрім того тренінгові технології дозволяють проводити вправи на командування, що позитивно впливатиме на соціально-психологічний клімат колективу підрозділу.

Впевненість у власних силах, відсутність негативних психічних станів, наявність адекватної самооцінки й позитивна комунікація в колективі – дозволяють формувати позитивну мотивацію на дотримання правил безпеки під час роботи в екстремальних умовах. І не лише для збереження власного життя і здоров'я, але й через відповідальність за життя і здоров'я інших членів колективу, які разом виконують роботи за призначенням.

Ці ж чинники формують і психологічну готовність до дій за призначенням. Через впевненість у власних вміннях та навичках, у справності обладнання та у адекватності поведінки і доцільності професійних дій інших членів колективу в екстремальних умовах.

Важливо, щоб до проведення психологічної підготовки залучались саме фахівці-психологи, чи особи, які мають базову психологічну освіту й мають навички проведення групової психокорекційної роботи. Через проведення занять не фахівцями втрачається вся ідея психологічної підготовки та формується уявлення особового складу про власні психічні процеси і функції як про несуттєві, та не варті уваги. Для керівників підрозділів проведення даних занять стає рутинною необхідністю, підготовка до таких «занять» може зводитись до простого скачування вже готових матеріалів з Інтернету і механічного переписування їх до зошитів зі службової підготовки.

Наша подальша робота буде направлена на вивчення досвіду закордонних колег, аналіз наукових досліджень та нормативного підґрунтя щодо проведення психологічної підготовки фахівців екстремального профілю та визначення заходів щодо її удосконалення в нашій державі.