

*УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ*

СВІТЛИЧНА Н. О., к. психол. н., старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ
ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ**

Анотація. Робота присвячена вивченню проблеми психологічного здоров'я, запропоновано основні напрями удосконалення процесу збереження психологічного здоров'я пожежних-рятувальників.

Ключові слова: психологічне здоров'я, пожежні-рятувальники, психокорекція.

Вступ. Психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання [2]. Основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості.

Мета дослідження. Виділення компонентів психологічного здоров'я дозволяє визначити такі завдання психологічної профілактики та корекції: навчання позитивному самовідношенню і прийняттю інших; навчання рефлексивним вмінням; формування потреби в саморозвитку і т.п. Таким чином, можна побачити, що основний акцент робиться на навчанні, на наданні людині можливості змін, а не на примусовій зміні відповідно до тієї чи іншої теоретичної моделі. Для психологічного здоров'я норма – це наявність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а й, розвиваючись самому, сприяти його розвитку [1].

До числа основних завдань психологічної профілактики, корекції реабілітації працівників ДСНС відносяться:

- встановлення характеру наявних нервово-психічних порушень, визначення індивідуально-особистісних особливостей реагування особистості на екстремальну ситуацію і розробка психокорекційних заходів;
- зняття психоемоційного напруження, дратівливості і страху за допомогою застосування комплексних впливів: психотерапевтичних, медичних, біологічних, соціотерапевтичних та ін.;
- регуляція порушених функцій організму, корекція психофізіологічного стану методами психофармакологічних, психотерапевтичних і фізичних впливів;
- формування оптимальної психологічної реакції на наслідки участі в екстремальній ситуації, мобілізація особистості на подолання виниклих станів, виховання необхідних вольових якостей;
- формування чітких уявлень про фактори ризику і про усвідомлене ставлення до заходів щодо їх усунення;
- оптимальне вирішення психотравмуючої ситуації, відновлення соціального статусу, адаптація до умов зовнішнього середовища за допомогою стимулювання соціальної активності, а також різних організаційно-психологічних методів;
- оцінка фізичної, сенсорної і розумової працездатності; проведення професійно-психологічної реабілітації, а при втраті професійної придатності – професійної переорієнтації; орієнтування на продовження активної трудової діяльності та виконання обов'язків служби;
- вивчення динаміки змін психічних станів у процесі психологічної роботи, діагностика функціонального стану фізіологічних систем організму, оцінка ефективності та корекція (у разі необхідності) проведених заходів. Також у реабілітаційну програму повинні бути включені 4–6 індивідуальних консультацій, на яких проводиться психокорекційна робота, відповідна запиту.

Матеріал і методи дослідження. Програма профілактично-корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить, насамперед, від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей клієнта.

Цілеспрямований вплив на клієнта здійснюється через психокорекційний комплекс, що складається з декількох взаємопов'язаних блоків. Кожен блок спрямований на вирішення різних

завдань і складається з особливих методів і прийомів.

Психокорекційний комплекс включає в себе чотири основні блоки:

1. Діагностичний блок. Мета: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

2. Установчий блок. Мета: спонукання бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості клієнта у собі, формування бажання співпрацювати із психологом і дещо змінити у своєму житті.

3. Корекційний блок. Мета: гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і самим собою, певними способами діяльності.

4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Мета: вимірювання психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

При складанні профілактично-корекційної програми враховувалися наступні моменти:

- формулювання цілей корекційної роботи;
- визначення кола завдань, які конкретизують цілі корекційної роботи;
- вибір стратегії і тактики проведення корекційної роботи;
- визначення форми роботи (індивідуальна, групова або змішана);
- вибір методик і технік корекційної роботи;
- визначення загального часу, необхідного для реалізації всієї корекційної програми;
- визначення частоти необхідних зустрічей;
- визначення тривалості кожного корекційного заняття;
- розробка профілактично-корекційної програми та визначення обсягу корекційних за-

нять;

– реалізація профілактично-корекційної програми (необхідно передбачити контроль динаміки ходу корекційної роботи, можливості внесення доповнень і змін у програму);

– підготувати необхідні матеріали та обладнання [3].

По завершенні профілактично-корекційних заходів складається психологічний висновок про цілі, завдання та результати реалізованої програми з оцінкою її ефективності.

При роботі з психотравмуючим досвідом, перевагу мають методи роботи з несвідомим клієнта: арт-терапія, казкотерапія, візуалізація, драматизація та ін. Саме ці підходи дозволяють налагодити внутрішньоособистісний діалог, ефективно працювати з психологічними захистами і дисоціативними процесами травмованої особи.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами програма складається з трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих смислових блоків:

1. Розвиток позитивного мислення працівників ДСНС України.
2. Ідеомоторний тренінг формування готовності до діяльності в екстремальних умовах.
3. Терапевтична кризова інтервенція з елементами арт-терапії.

Профілактично-корекційна програма використовувалася нами для оптимізації психологічного здоров'я пожежних-рятувальників. Психокорекція проводилася у змішаних групах, тобто у них увійшли досліджувані, як з оптимальним, так і з неоптимальним рівнями розвитку психологічного здоров'я; чисельність кожної з груп не перевищувала 15 осіб. Відповідно до вимог того чи іншого смислового блоку Програми, час проведення занять варіювався від 2 до 4 годин. У цілому всі структурні компоненти Програми були освоєні досліджуваними протягом 2014–2015 навчального року. По завершенні профілактично-корекційної роботи з усіма досліджуваними виділених нами груп проводилася повторна діагностика компонентів психологічного здоров'я.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами профілактично-психокорекційної програми і дозволяють рекомендувати її для використання при психологічному супроводі пожежних-рятувальників як для збереження психологічного здоров'я, так і для психокорекції наявних порушень.

Перспективи подальших досліджень. Потребує подальшого розвитку розробка диференційованих програм збереження психологічного здоров'я працівників різних підрозділів ДСНС України на всіх етапах їх професіогенезу.

Список використаної літератури:

1. Демина Л. Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : [учеб. пособие для студентов вузов по специальностям «психология», «мед. Психология»] / Л. Демина, И. Ральникова. – Барнаул :Алт. госун-т, 2000. – 120 с.
2. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. –

2009. – № 3 (20). – С. 17–21.

3. Сидоренко Е. В. *Технологии создания тренинга: от замысла к результату* / Сидоренко Е. В. – СПб. : Питер, 2007. – 278 с.

4. Смирнов Б. А. *Психология деятельности в экстремальных ситуациях* / Б. Смирнов, Е. Долгополова. – Х. : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.