

**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ
ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Перелигіна Л. А.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Швалб А. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Події останніх років, зокрема, повномасштабна військова агресія російських військ та вторгнення на територію України у лютому 2022 року, призвели до появи нової сфери психологічних досліджень, а саме досліджень психологічних особливостей учасників бойових дій. Варто відзначити, що і раніше проводилися дослідження учасників бойових дій чи миротворчих операцій [1, 5, 6], однак такої кількості досліджуваних у психологів ще не було. Це стосується багатьох психологічних якостей та феноменів, серед яких варто виокремити психологічне благополуччя особистості, яке впливає на всі сфери життєдіяльності людини [2, 4].

Попри великий пласт наукових теоретичних та практичних праць з проблематики дослідження [3], тема можливості використання різних технік і технологій для надання психологічної допомоги учасникам бойових дій не втрачає своєї актуальності, оскільки існує потреба в реабілітації психологічних станів таких фахівців, яка неможлива без аналізу впливу участі в бойових діях на психологічні характеристики особистості та її психологічне та фізичне благополуччя.

Тому метою нашої роботи стало дослідження впливу соціально-психологічного тренінгу на психологічне благополуччя учасників бойових дій. Для цього використовувались шкала суб'єктивного благополуччя Ріфф та методика суб'єктивного благополуччя А. Перуе–Бадю. В дослідженні приймали участь 68 рятувальників – учасників бойових дій.

Результати, отримані після проведення зазначених методик, були кількісно та якісно проаналізовані і являли собою наступні показники: рівень самооцінки досліджуваних, емоційного стресу та психологічного

благополуччя. Додатковими показниками, які більш детально характеризували психічні стани респондентів, були рівень тривожності, працездатності, психічної напруги та втоми.

Що стосується питання тривожності, можна сказати про значний прояв явних ознак тривожності (52%), незначний прояв тривожності є характерним для групи, що склала 32%, 10% – сильно виражена тривожність та всього 6 % осіб не мають прояву тривожності. Загалом більшість досліджуваних мають низькі показники працездатності та високі показники психічної втоми, що пов'язано зі специфікою виконання завдань службового характеру.

При визначенні суб'єктивного рівня психологічного благополуччя було виявлено, що усі співробітники мають середній (40%), вище середнього (50%) та високий рівень (10% персоналу) суб'єктивного благополуччя. Проте визначення рівня психологічного благополуччя показало, що 17% співробітників мають низький рівень психологічного благополуччя. Також встановлено, що 19% респондентів мають низький рівень осмисленості життя, тобто відчувають безцільність існування та відсутність життєвих перспектив.

За для відновлення психологічного благополуччя рятувальників нами було використано соціально-психологічний тренінг. Цей тренінг має структуру, яка відповідає особливостям повсякденної діяльності рятувальників, що мають особистісний досвід участі у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Програму тренінгу було розроблено і апробовано фахівцями навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України.

Повна програма тренінгу розрахована на 3 робочі дні по 8 годин кожний. Розпочинати тренінг необхідно через декілька днів після закінчення виконання завдань за призначенням в умовах впливу негативних стрес факторів, але не пізніше двох із половиною тижнів після них.

Перший день тренінгу складався з двох блоків. У блоці «Відновлення комунікативної компетенції рятувальників» було вирішення актуальних комунікативних завдань, що виникають у рамках повсякденної діяльності фахівців; виявлення проблем в комунікативній сфері, які виникають внаслідок службових завдань в екстремальній та кризовій ситуації, та шляхи їх подолання.

У 2-му блоці «Поведінково-діяльнісний» формували навички спільної діяльності в екстремальних ситуаціях, розвиток уміння «відчувати групу» та її окремих членів, підвищили рівень усвідомлення учасниками типового та специфічного у професійній діяльності того чи іншого фахівця, включаючи розвиток почуття спільності, формування навичок тілесної взаємодії один з одним, підготовку до майбутніх проблемних життєвих ситуацій та внесення корективів до поведінки.

Другий день тренінгу (блок «Емоційний») був спрямований на підвищення здатності впоратися із ситуацією нагнітання напруги, включення глибоких емоційно-позитивних переживань у фахівців, розуміння ними можливих професійних і психологічних проблем та шляхів їх розв'язання.

Третій день тренінгу (блок «Ресурсний») був присвячений формуванню вміння позитивно мислити, розвитку позитивного самовідношення; формуванню навичок самосвідомості й умінь прихилити до себе, емпатичних умінь; розвитку умінь думати про себе в позитивному ключі; усвідомленню фахівцем соціальної приналежності до певної групи; підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і уявлення про шляхи подолання цих перешкод.

Після участі у відновлювальному тренінгу у рятувальників знизився рівень реактивної тривожності, підвищився рівень нервово-психічної стійкості та виявлено значуще поліпшення емоційного фону. Учасники тренінгу позбавилися відчуття необхідності звільнення від стресу, у них відбулося усвідомлення свого внутрішнього стану, який виник у результаті травмуючої ситуації, відбулося поліпшення стану нервово-психічної стійкості.

Література:

1. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України: моног. Харків, ХУПС. 2008. 238 с.

2. Волинець Н. В. Чинники психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України в особливих умовах здійснення професійної діяльності. *Український психологічний журнал*. № 2. 2018. С. 18-35.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik / За заг. ред. В.П. Садкового; НУЦЗУ. –Х. : ФОП Панов А.М., 2018. – 340с.

4. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3 (5). С. 124–134.

5. Кокун О. М. та ін. *Peculiarities of providing psychological assistance to military personnel, veterans and members of their families by civilian psychologists: a methodological manual*. 7БЦ, м. Київ, Україна. 2023. 276 с.

6. Овсяннікова Я.О. Післятравматичне зростання рятувальників-учасників АТО засобами психотренінгових технологій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченко; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. С.488-498.