

**УДК 159.9**

*Д. Похілько, к.психол.н., с.н.с., с.н.с. лаб. (ORCID 0000-0003-3374-8771)*  
*Я. Овсяннікова, к.психол.н., с.н.с., с.н.с. лаб. (ORCID 0000-0001-6498-3454)*  
*Національний університет цивільного захисту України, Харків*

**ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ РЯТУВАЛЬНИКА**

Питання психологічної готовності майбутнього рятувальника й досі залишається актуальним незважаючи на те, що багато науковців займалися розробкою цієї проблеми – на сьогодні виділено понад 35 різних компонентів психологічної готовності до діяльності в ризиконебезпечних умовах надзвичайної ситуації. Їх можна представити в чотирьох базових: мотиваційний, вольовий, комунікативний та моральний компонент. Рівень психологічної готовності фахівця ДСНС до екстремального виду діяльності залежить від достатньої розвиненості та вираженості базових компонентів готовності.

В межах професійної підготовки майбутніх рятувальників до екстремального виду діяльності фахівцями навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ був розроблений соціально-психологічний тренінг. Програма тренінгу складена таким чином, що активізує роботу базових компонентів психологічної готовності та надає можливість практичними навичками відпрацювати кожний з них.

Встановлено, що курсанти, які проходили соціально-психологічний тренінг при вирішенні проблемних професійних ситуативних задач значно частіше обирали: активні дії щодо порятунку себе та інших ніж курсанти, які не брали участі в тренінгу; були більш спокійними та врівноваженими; демонстрували більшу зібраність та організованість; значно краще виконували керівну функцію (надавали чіткі команди у відповідному алгоритмі); значно частіше використовують конструктивний діалог при вирішенні конфліктних ситуацій та демонстрували потребу у професійному самовдосконаленню. При вирішенні професійних ситуативних задач курсанти, які брали участь у тренінгу показали достовірно кращі результати у швидкості вирішення ситуативних задач та були більш впевнені у своїх діях, ніж ті курсанти, які не брали участі у тренінгу.

**Ключові слова:** соціально-психологічний тренінг, психологічна готовність, мотиваційний компонент, вольовий компонент, комунікативний компонент, моральний компонент.

**Вступ.** Як не дивно, але на сьогодні досить актуальною проблемою залишається питання формування психологічної готовності майбутніх рятувальників до дій в екстремальних ситуаціях, адже від неї залежить не лише життя та здоров'я самого фахівця ДСНС, а й ефективність виконання ним завдань за призначенням в осередку лиха.

Сама по собі професійна діяльність працівників ДСНС містить у собі фактор постійного підвищеного ризику, напруження при виконанні завдань в умовах недостатньої

інформації, дефіциту часу на прийняття рішення, високої відповідальності за результати праці, значні фізичні навантаження під час рятування людей і матеріальних цінностей та ін. Тривалий вплив комплексу психогенних факторів служби дуже часто призводить до значної деструкції психічних і психофізіологічних характеристик стану фахівця, що впливає на зниження їх ефективності професійної діяльності. Це висуває високі вимоги і до рівня професійної підготовки працівника ДСНС, і до його

психологічних та моральних якостей, що визначають їх психологічну готовність до дій в екстремальних умовах.

Зазначимо, що майбутнім рятувальникам ДСНС важливо володіти не тільки певними знаннями й навичками, які вони отримують під час навчання у ВЗО ДСНС, а і вміти застосовувати їх на практиці. Вони повинні бути готовими, як фізично, так і психологічно до виконання службових завдань за призначенням в умовах значного впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

Наш багаторічний досвід роботи дозволив нам в рамках вирішення проблеми психологічної готовності майбутніх рятувальників ДСНС до екстремального виду діяльності запропонувати використання психотренінгових технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні проблема психологічної готовності людини до різних видів діяльності вивчалася багатьма науковцями: А. Базановою, О. Хуртенко, М. Томчуком, Є. Потапчуком, Ж. Половниковою, Г. Баллі, В. Бараннік [8], І. Гореловим, І. Платоновим [5], М. Кришталем, Б. Бархаєвим [7] та іншими. В рамках їх наукових досліджень були представлені базові визначення понять готовності, її структури, змісту, тривалості формування і стійкості її прояву, запропоновані різні аспекти процесу оцінки формування готовності тощо.

В рамках вивчення проблеми формування й розвитку психологічної готовності фахівця ДСНС до екстремального виду діяльності мали суттєве значення праці вітчизняних науковців: О. Євсюкова [3], М. Кришталя, О. Колесніченка [4], С. Лебедевої, Н. Оніщенко [10],

Ю. Приходька, О. Поканевич [6], О. Тімченка [9] та інших. Науковцями були виділені й розкриті загальні питання її здійснення на різних етапах професійного становлення спеціаліста. В своїх дослідженнях вони зазначали понад 35 різних компонентів психологічної готовності до діяльності. Науковці виділили 4 базові компоненти, які щільно взаємопов'язані між собою:

– *мотиваційний компонент*, який складається з: відданість своїй роботі, переконання в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії;

– *вольовий компонент* – впевненість у собі, рішучість, зібраність, організованість, сміливість, самоконтроль;

– *комунікативний компонент* – комунікабельність, вміння віддавати та приймати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодії, здатність вирішувати конфліктні ситуації;

– *моральний компонент* – усвідомлення обов'язку, відповідальність [2].

Зазначимо, що рівень психологічної готовності фахівця ДСНС до екстремального виду діяльності залежить від достатньої розвиненості та вираженості виділених компонентів готовності.

В межах професійної підготовки майбутніх рятувальників до екстремального виду діяльності фахівцями навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ був розроблений соціально-психологічний тренінг: «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в

НС» [1]. Тренінг направлений на відпрацювання практичних навичок роботи у рятувальників щодо виконання ними завдань за призначенням.

Соціально-психологічний тренінг: «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в НС» складається із 6 блоків.

**1. Блок «Командна робота».** В цьому блоці відбувається розвиток комунікативних навичок майбутніх рятувальників; розвиток навичок координації спільних дій і вміння йти на компроміси в складних ситуаціях; тренування упевненої поведінки в екстремальних ситуаціях; усвідомлення важливості роботи в команді; формування згуртованості членів групи.

**2. Блок «Адаптація до умов надзвичайної ситуації».** В блоці розглядається зміст поняття «Адаптація до умов надзвичайної ситуації»; визначення основних компонентів та факторів процесу адаптації до надзвичайної ситуації; визначення критеріїв успішності адаптації до умов роботи в надзвичайній ситуації. Активізація практичного компонента адаптації майбутніх рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

**3. Блок «Витривалість».** В блоці розглядається визначення рівня сформованості різних видів витривалості у майбутніх рятувальників; визначення рівня емоційної стійкості особистості; активізація вольового компонента; розвиток взаємодії в колективі; відпрацювання навичок щодо прийняття відповідальності за свої дії в екстремальних ситуаціях тощо.

#### **4. Блок «Професійні страхи».**

В цьому блоці відбувається усвідомлення природи професійного страху; виділяються найбільш небезпечні ситуації у професійній діяльності рятувальників; визначаються професійні страхи фахівців ДСНС; виділяються критерії в діагностики страху; відпрацьовується оволодіння навичками управління страхом майбутніх рятувальників.

#### **5. Блок «Професійні стреси».**

Цей блок спрямований на усвідомлення природи професійного стресу; у ньому відбувається виділення компонентів стресу на різних рівнях прояву; виявляються стратегії подолання стресу; відпрацьовуються техніки купірування стресу й негативних емоцій.

**6. Блок «Негативні психічні стани: допомога».** В цьому блоці практично відпрацьовується діагностика негативних психічних станів в надзвичайній ситуації; відбувається відпрацювання навичок надання першої психологічної допомоги при негативних психічних станах; відпрацьовуються навички роботи в умовах надзвичайної ситуації майбутніми рятувальниками; відбувається навчання методам саморегуляції під час виконання завдань за призначенням.

Програма тренінгу складена таким чином, що активізує роботу базових компонентів психологічної готовності (мотиваційного, комунікативного, вольового, морального), та надає можливість практичними навичками відпрацювати кожний з них.

**Методи та методика дослідження.** Дослідження проводилось з курсантами випускних

курсів Національного університету цивільного захисту України на різних факультетах: цивільний захист, оперативно-рятувальних сил, соціально-психологічний та пожежної безпеки. Дослідження проводилось з 2019 по 2021 рік. У дослідженні взяло участь 215 осіб, серед яких 75,8% чоловіків і 24,2% жінок. Середній вік досліджуваних - 20,5 лет (SD = 1,41).

Усі досліджувані були розподілені на 2 групи, в основу розподілу було покладено критерій участі у соціально-психологічному тренінгу «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації».

Перша група, курсанти, які брали участь в соціально-психологічному тренінгу. Загальна кількість осіб, що пройшли тренінг 112 чоловік. Гендерне співвідношення в межах першої групи: 18,75% - жінки, 81,25% - чоловіки.

Друга група, курсанти, що не брали участі у тренінгу. 103 особи з нашого дослідження не брали участі у соціально-психологічному тренінгу. Гендерне співвідношення в межах другої групи: 30,1% - жінки та 69,9% чоловіки.

В дослідженні взяли участь усі бажаючі курсанти випускних курсів різних факультетів НУЦЗУ, як майбутні бакалаври так і майбутні магістри. Тренінгові групи формувалися на факультетах керівною ланкою, з урахуванням побажання курсанта та його можливостей згідно з індивідуальним планом підготовки.

Збір даних проводився за допомогою авторської анкети, яка містить: загальні дані про досліджуваного; 9 проблемних ситуативних задач, які можуть

зустрітися в професійній діяльності фахівця ДСНС, та які відображають сформованість компонентів психологічної готовності до професійної діяльності (усвідомлення обов'язку та відповідальності; готовність до взаємодії; рішучість та сміливість; самоконтроль; повага до колег; зібраність, організованість, відданість своїй роботі; вміння віддавати чіткі накази; потреба у професійному самовдосконаленню; комунікабельність та вмінні вирішувати конфлікти); «шкали самооцінки»: рівня складності задачі, впевненості у своїх діях, впевненості у правильності обраного рішення та рівня внутрішнього напруження під час вирішення задачі.

Результати відповідей на ситуативні задачі представлялися у вигляді письмової відповіді (описаному алгоритмі дій, поведінки, вчинку, словесних команд, прийняття певного рішення тощо). Досліджуваному необхідно було фіксувати час, який знадобився на вирішення кожної конкретної задачі.

Шкали самооцінки представлені у вигляді прямої лінії у розмірі 100 міліметрів, з відміткою 0 та 100. Досліджуваному необхідно було на прямій залишити відмітку рівня свого стану, де 0 – немає, а 100 – максимум. Вимірювання проводилось за допомогою сантиметрової лінійки.

Дослідження з першою групою проводилося одразу після завершення проходження соціально-психологічного тренінгу «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації». Збір даних з другою групою досліджуваних проводився на

факультетах згідно з розпорядком дня під час самопідготовки.

Обробка отриманих даних проводилася за допомогою контент аналізу відповідей щодо вирішення ситуативних задач та методами статистичного аналізу (кутове перетворення Фішера та t-критерій Стюдента для незалежних вибірок) за допомогою програми SPSS Statistics 23.0.

**Результати.** При проведенні контент аналізу відповідей досліджуваної групи на ситуативні задачі ми не оцінювали правильність її рішення, а прагнули виділити та висвітлити основні стратегії, моделі поведінки майбутніх фахівців ДСНС в тій чи іншій ситуації. Отже, у відповідях курсантів вдалося виділити декілька різних стратегій поведінки.

Для задачі 1, яка спрямована на прояв усвідомлення обов'язку та відповідальності, виділені такі групи відповідей:

– активні дії щодо порятунку себе та інших (відповіді, які містили опис алгоритму порятунку, в якому були прописані дії з оточуючими. Наприклад: *«розвівши лікті уздовж тулуба, почну методично повторювати: «не штовхай»»*);

– активні дії щодо порятунку себе;

– пасивність в діях (розгубленість, хаотичність в діях, описаний стан загальмованості тощо).

Щодо задачі 2, яка відображає готовність особистості до взаємодії з іншими було виділено дві діаметрально протилежні позиції: активна та пасивна. Активна позиція проявлялася в прагненні особистості до контактів з іншими, зверненнями до оточуючих, відкритості та зацікавленості. Пасивна позиція

проявлялася в простих односкладових відповідях, надання «сухого» алгоритму лише своїх дій, або підпорядкованістю комусь з оточуючих. Наприклад, зустрічалася така фраза: *«Нічого. Буду робити те, що скажуть»*.

Питання рішучості та сміливості розглядалося в задачі 3. Всі відповіді досліджуваної групи були розподілені на дві підгрупи: перша - відображала активний прояв рішучості, друга – пасивний, бездіяльність.

Відповіді досліджуваних на задачу 4, яка визначала питання самоконтролю особистості, розділили на три групи: вираження емоцій (відповіді, які були емоційно забарвлені, мали явний прояв емоцій, знаки оклику, нелогічність у викладанні відповіді тощо); стримання емоцій (відповіді, які мали емоційну забарвленість, але були викладені у відповіді досить логічно, послідовно тощо); нейтральність (спокій) до цієї групи увійшли відповіді досліджуваних, які були логічно викладені, та не мали проявів емоцій.

Задача 5 спрямована на висвітлення питання поваги до колег. Відповіді досліджуваних були поділені на 2 групи: так (відповіді, які відображали моменти толерантного відношення до колег, поваги, культури висловлювань); ні (відповіді, які мали грубі висловлювання, образи тощо).

Питання зібраності, організованості та відданості своїй роботі підіймалися у задачі 6. Відповіді курсантів розділилися на три рівня: високий (відповіді які мали чіткість та лаконічність в опису дій, був відображений повний алгоритм та послідовність дій); середній (у відповідях були невідповідності у

логіці побудови дій, переплутана послідовність команд тощо); низький (відповіді досліджуваних відрізняються хаотичністю викладення, нелогічність та непослідовністю дій та команд).

У 7 задачі досліджувалось вміння віддавати чіткі команди. Всі відповіді досліджуваних розділили на 4 групи: чіткі команди, структурований алгоритм (відповіді в яких було чітко прописано послідовність дій та було повністю зрозуміло що й коли треба робити); чіткі команди, неструктурований алгоритм (відповіді в яких було зрозуміло відображено що треба робити, але послідовність дій була порушена, при виконанні таких команд не можливо було отримати необхідний результат); нечіткі команди, структурований алгоритм (відповіді в яких команди дій були складними, незрозумілими, але їх послідовність виконання досягала кінцевої мети); нечіткі команди, неструктурований алгоритм (відповіді в яких була порушена логічність дій, і команди були незрозумілими, склалися з деяких слів або речень).

Питання потреби у професійному самовдосконаленню підіймалася в задачі 8. Відповіді досліджуваних відображали 3 особистісні позиції: одразу погодитися; намагалися дізнатися більше інформації про пропозицію та потім прийняти рішення; відмовитися.

Задача 9 спрямована на дослідження питання комунікабельності та вміння вирішувати конфлікти. Відповіді досліджуваної групи розподілилися на три групи: більше загострення конфліктної ситуації (активне відстоювання своєї позиції, небажання приймати інші варіанти

рішення тощо); конструктивний діалог (відповіді, які відображали прагнення досліджуваного до вирішення спірного питання, згоду вислухати іншу точку зору тощо); ухилення від конфлікту (відповіді досліджуваних, які різними способами намагалися ухилитися від вирішення спірного питання).

#### **Обговорення результатів.**

Відмінності між відповідями груп досліджуваних відображені у таблиці 1. Розрахунок відмінностей проводився за допомогою кутового перетворення Фішера. Було встановлено, що курсанти, які проходили соціально-психологічний тренінг «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації» значно частіше при вирішенні задачі 1 (Усвідомлення обов'язку та відповідальності) обирали активні дії щодо порятунку себе та інших ніж курсанти, які не брали участі в тренінгу (62,5% проти 48,5%, при  $p \leq 0,05$ ), та значно рідше обирали пасивну поведінку (0,9% проти 7,8%, при  $p \leq 0,01$ ).

Також відмічено, що курсанти, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу при вирішенні задачі 4 (Самоконтроль) достовірно рідше використовували рішення з явно вираженими емоціями (20,5% проти 38,8%, при  $p \leq 0,01$ ) та більше використовували рішення з нейтральним, або спокійним станом (33,9% проти 16,5%, при  $p \leq 0,01$ ).

Курсанти, що не брали участі у тренінгу показали значно менше високих показників у вирішенні задачі 6 (Зібраність, організованість, відданість своїй роботі) ніж курсанти, які проходили тренінг (39,8% проти 52,7%, при  $p \leq 0,05$ ).

Табл.1. Відмінності у вирішенні ситуативних задач між групами досліджуваних (у %)

	1 група	2 група	φ
<b>Задача 1. Усвідомлення обов'язку та відповідальності</b>			
Активні дії щодо порятунку оточуючих	62,5	48,5	2,066*
Активні дії щодо порятунку себе	36,6	43,7	1,062
Розгубленість (пасивність)	0,9	7,8	2,754**
<b>Задача 2. Готовність до взаємодії</b>			
Активна позиція	78,6	71,8	1,157
Пасивна позиція	21,4	28,2	1,157
<b>Задача 3. Рішучість та сміливість</b>			
Так	89,3	95,1	1,612
Ні	10,7	4,9	1,612
<b>Задача 4. Самоконтроль</b>			
Вираження емоцій	20,5	38,8	2,967**
Стримання емоцій	45,5	44,7	0,117
Нейтральність (Спокій)	33,9	16,5	2,974**
<b>Задача 5. Повага до колег</b>			
Так	67	73,8	1,091
Ні	33	26,2	1,091
<b>Задача 6. Зібраність, організованість, відданість своїй роботі</b>			
Висока	52,7	39,8	1,905*
Середня	41,1	49,5	1,238
Низька	6,2	10,7	1,165
<b>Задача 7. Вміння віддавати чіткі накази</b>			
Чіткі команди, структурований алгоритм	42,9	30,1	1,956*
Чіткість команд, неструктурований алгоритм	28,6	29,1	0,081
Нечіткі команди, структурований алгоритм	24,1	29,1	0,835
Нечіткі команди, неструктурований алгоритм	4,5	11,7	1,987*
<b>Задача 8. Потреба у професійному самовдосконаленню</b>			
Одразу погодились	69,6	51,5	2,732**
Намагались дізнатися більше інформації	26,8	31,1	0,696
Відмовились	3,6	27,4	5,446**
<b>Задача 9. Комунікбельність та вмінні вирішувати конфлікти</b>			
Загострення конфлікту	26,8	30,1	0,535
Конструктивний діалог	53,6	40,8	1,883*
Ухилення від конфлікту	19,6	29,1	1,633
* $p \leq 0,05$ ; ** $p \leq 0,01$			

Було відмічено, що курсанти, які проходили тренінг при вирішенні задачі 7 значно частіше

використовували чіткі команди та структурований алгоритм їх наданні, ніж ті, хто не брав участі у тренінгу

(42,9% проти 30,1%, при  $p \leq 0,05$ ), а також значно рідше використовували нечіткі команди та неструктурований алгоритм їх надання (4,5% проти 11,7%, при  $p \leq 0,05$ ).

Щодо потреби у професійному самовдосконаленню було відмічено, що курсанти, які пройшли соціально-психологічний тренінг значно частіше схильні погодитися на пропозицію професійного навчання (69,6% проти 51,5%, при  $p \leq 0,01$ ) ніж відмовитися від неї у порівнянні з курсантами, які не брали участі у тренінгу (3,6% проти 27,4%, при  $p \leq 0,01$ ).

Було відмічено, що досліджувані першої групи значно частіше використовують конструктивний діалог при вирішенні конфліктних ситуацій (задача 9), у порівнянні з досліджуваними другої групи (53,6% проти 40,8%, при  $p \leq 0,05$ ).

Щодо «шкал самооцінки», які представлені після кожної ситуативної задачі, були отримані

наступні данні (дивитись таблицю 2). Обробка даних проводилась за допомогою t-критерія Стюдента.

Результати показали, що достовірно вищими показниками за критерієм «час виконання» та «впевненість у своїх діях» при вирішенні задачі спрямованої на усвідомлення обов'язку та відповідальності були у досліджуваних першої групи, які пройшли соціально психологічний тренінг ( $t = 1,998$ , при  $p \leq 0,05$  та  $t = 1,896$ , при  $p \leq 0,05$  відповідно).

Курсанти, які брали участь у тренінгу «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації» оцінюють складність задачі 3 (Рішучість та сміливість) значно нижчою ніж курсанти, які не приймали участі у тренінгу ( $t = 2,081$ , при  $p \leq 0,05$ ).

**Табл.2. Показники виразності «шкал самооцінки» в різних групах досліджуваних**

	1 група M±m	2 група M±m	t
<b>Задача 1. Усвідомлення обов'язку та відповідальності</b>			
Час виконання	4,40±2,204	6,50±2,601	1,998*
Складність задачі	34,27±2,84	37,81±2,59	1,531
Впевненість у своїх діях	79,12±1,801	68,93±1,979	1,896*
Впевненість у вірності рішення задачі	87,82 ± 2,033	79,21 ± 2,608	1,669
<b>Задача 2. Готовність до взаємодії</b>			
Час виконання	5,13±1,508	6,08±1,981	1,248
Складність задачі	27,04±1,03	29,3±2,081	1,038
Впевненість у своїх діях	83,2±1,39	84,8±1,73	0,251
Впевненість у вірності рішення задачі	87,67±1,42	90,11±1,84	0,984
<b>Задача 3. Рішучість та сміливість</b>			
Час виконання	3,13±0,401	4,30±0,936	1,006
Складність задачі	21,31±2,053	30,54±2,107	2,081*
Впевненість у своїх діях	87,93±2,109	86,96±2,515	0,693
Впевненість у вірності рішення задачі	91,64±1,951	87,83±2,031	1,053



**Табл. 2 (продовження)**

<b>Задача 4. Самоконтроль</b>			
Час виконання	5,34±1,73	7,57±2,13	2,713**
Складність задачі	41,63±2,018	50,13±2,97	1,982*
Впевненість у своїх діях	90,13±1,891	68,72±2,701	3,271**
Впевненість у вірності рішення задачі	89,02±1,004	84,36±1,05	1,784
<b>Задача 5. Повага до колег</b>			
Час виконання	3,28±2,063	4,09±2,02	1,803
Складність задачі	29,01±1,401	28,13±1,98	0,631
Впевненість у своїх діях	78,43±2,17	81,35±1,967	1,853
Впевненість у вірності рішення задачі	95,42±1,742	93,52±2,105	1,836
<b>Задача 6. Зібраність, організованість, відданість своїй роботі</b>			
Час виконання	10,2±2,714	16,34±2,68	2,06*
Складність задачі	53,42±2,83	59,73±2,32	1,835
Впевненість у своїх діях	82,51±1,76	76,94±1,891	1,993*
Впевненість у вірності рішення задачі	93,64±2,803	91,78±2,747	1,784
<b>Задача 7. Вміння віддавати чіткі накази</b>			
Час виконання	12,3±1,18	17,54±2,09	2,684**
Складність задачі	59,93±2,51	68,35±2,86	2,013*
Впевненість у своїх діях	89,46±1,971	73,68±2,043	1,987*
Впевненість у вірності рішення задачі	96,31±1,023	92,75±2,173	0,994
<b>Задача 8. Потреба у професійному самовдосконаленню</b>			
Час виконання	1,18±0,908	4,15±1,02	3,261**
Складність задачі	8,12±0,61	9,03±2,57	0,983
Впевненість у своїх діях	98,41±0,835	91,74±1,071	2,107*
Впевненість у вірності рішення задачі	99,46±0,581	96,89±1,013	1,753
<b>Задача 9. Комунікбельність та вмінні вирішувати конфлікти</b>			
Час виконання	8,47±2,39	8,31±2,081	0,383
Складність задачі	35,6±2,87	40,1±2,39	1,761
Впевненість у своїх діях	88,76±2,861	87,47±2,753	1,098
Впевненість у вірності рішення задачі	89,32±1,462	86,29±1,863	1,306
* $p \leq 0,05$ ; ** $p \leq 0,01$			

Із задачею 4 (Самоконтроль) значно швидше впоралися курсанти, які приймали участь у тренінгу ( $t = 2,713$ , при  $p \leq 0,01$ ). Також, вони значно нижче оцінили складність цієї задачі ( $t = 1,982$ , при  $p \leq 0,05$ ) та були значно впевненішими у своїх діях ( $t = 3,271$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Досліджувані першої групи впоралися з рішенням задачі 6 (Зібраність, організованість, відданість своїй роботі) достовірно

швидше, ніж досліджувані другої групи ( $t = 2,06$ , при  $p \leq 0,05$ ); до того вони ж були значно впевненішими у своїх діях ( $t = 1,993$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Щодо вміння віддавати чіткі накази (задача 7) курсанти, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу достовірно впевненішими були у своїх діях ( $t = 1,987$ , при  $p \leq 0,05$ ); достовірно швидше впоралися з пошуком рішення в проблемній ситуації ( $t = 2,684$ , при

$p \leq 0,01$ ) та вважають її менш складною, ніж курсанти, які не мали досвіду участі у соціально-психологічному тренінгу ( $t = 2,013$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Час, який був витрачений на вирішення задачі 8 (Потреба у професійному самовдосконаленню) достовірно менший у курсантів першої групи, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу ( $t = 3,261$ , при  $p \leq 0,01$ ) ніж курсанти з другої групи досліджуваних. Окрім швидкого вирішення цієї задачі курсанти, які брали участь у тренінгу достовірно впевненішими були у своїх діях ( $t = 2,107$ , при  $p \leq 0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що курсанти при вирішенні професійних ситуативних задач, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації» показали достовірно ліпші результати у швидкості вирішення ситуативних задач; оцінювали складність задачі значно нижче, ніж курсанти, які не брали участі у тренінгу, та були достовірно впевненішими у своїх діях.

Щодо контекстної складової у вирішенні запропонованих ситуативних задач можна зазначити, що більшість досліджуваних з першої групи демонстрували більш активну позицію, більшу врівноваженість, організованість тощо, ніж курсанти другої групи, які не брали участі у тренінгу.

Тож, можна зазначити, що при проведенні психологічної підготовки майбутніх рятувальників до виконання завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації доцільно використовувати таку форму

навчання як соціально-психологічний тренінг. Така форма навчання дає можливість теоретичні знання, що були отримані в навчальній діяльності курсанта, трансформувати в необхідний практичний навик. При цьому, формування цього навика відбувається в безпечних для особистості умовах, хоча й максимально наближених до реальних умов професійної діяльності фахівця ДСНС.

### Література

1. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik / Лебедева С.Ю. та ін.; за аг.ред. В.П. Садкового; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панова А.М., 2018 – 340 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / Євсюков О. П. та ін.; під заг. ред. О.В. Тімченка. К. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Євсюков О. П. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків: УЦЗУ, 2007. 288 с.
4. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Х, 2011. 23 с.
5. Платонов І. В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. К. НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2000. Вип. 11. С. 320-326.
6. Поканевич О. А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників: дис. на здобуття наук. ст. канд. психол. н:

19.00.09 / Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019. 146 с.

7. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера / Бархаев Б. П., Караяни А. Г., Перевалов В. Ф., Сыромятников И. В. М. Воениздат, 2006. 488 с.

8. Психологія професійної діяльності офіцера: навчальний посібник / за заг. ред. В.А. Бараннік, В.М. Невмержицький. К. «Роса», 2006. 124 с.

9. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового

фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06. ХУВС МВСУ. Харків, 1995. 24 с.

10. Khurtenko O., Bereziak K., Khavula R., Vdovichenko O., Onishchenko N., & Liebiedieva S. Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 11(4), P. 132-148. <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/145> (дата звернення 05.05.2021).

*D. Pokhilko Ph.D. in Psychology, Senior researcher of Laboratory  
Ya. Ovsianikova Ph.D. in Psychology, Senior researcher of Laboratory  
National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv*

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING DURING THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A RESCUER

Despite everything, the issue of readiness of the future rescuer is still relevant, even though a lot of scientists were working on development of the solution. These components of psychological readiness can be represented in 4 basics dependent on each other: motivational, volitional, communicative and moral components. Level of a State Emergency Service specialist's psychological readiness for extremely dangerous activities depends on sufficient development and expression of basic components of readiness. During the professional training of future rescuers to dangerous activities the specialists of educational and scientific laboratory of extreme and crisis psychology National university of civil defence of Ukraine developed the socio-psychological training: «Extreme psychological training of rescuers for completion of tasks on professional purpose in NS». Program of the training consists of 6 items: «Teamwork» unit; «Adaptation to conditions of emergencies» unit; «Endurance» unit; «Professional fears» unit; «Professional stresses» unit; «Negative mental states: help».

The training program activates the basic components of mental readiness and gives an opportunity to solve the problems with practical skills. During the study it was found that the cadets who took part in training made more right choices to save people and themselves than the cadets who didn't take part in training. They also were more calm and balanced, demonstrated better concentration and organization, performed the leader function much better, used constructive dialogue to solve conflicts and demonstrated the need for professional self-improvement. It can be said that cadets who took part in training were much better, faster and more confident in solving situational problems than cadets who didn't take part in the training.

**Keywords:** socio-psychological training, mental readiness, motivational component, volitional component, communicative component, moral component.

### References

1. Використання психотренінгових технологій у

практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний порадник /Liebiedieva S.Iu. та ін.; за ах.ред. V.P.

Sadkovoho; NUTsZU. – Kh.: FOP Panova A.M., 2018 – 340 s. [in Ukrainian].

2. Ekstremalna psykholohiia: pidruchnyk / Yevsiukov O. P. ta in.; pid zah. red. O.V. Timchenka. K. TOV «Avhust Treid», 2007. 502 s. [in Ukrainian].

3. Ievsiukov O.P. (2007) Psykholohichne prohozuvannia nadiinosti diialnosti pratsivnykiv avariino-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy: monohrafiia. Kharkiv: UTsZU, 2007. 288 s. [in Ukrainian].

4. Kolesnichenko O.S. (2011) Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinnoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykol. nauk: spets. 19.00.09. Kh, 2011. 23 s. [in Ukrainian].

5. Platonov I.V. (2000) Struktura psykholohichnoi hotovnosti osobystosti do pravookhoronnoi diialnosti. K. NPU im. M.P. Drahomanova. 2000. Vyp. 11. S. 320-326. [in Ukrainian].

6. Pokanevych O.A. Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti do profesiinnoi diialnosti u maibutnikh pozhezhnykh–riatuvalnykh: dys. na zdobuttia nauk. st. kand. psykol. n: 19.00.09 / Natsionalnyi universytet

tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. Kharkiv, 2019. 146 s. [in Ukrainian].

7. Psykholohiia y pedahohyka professyonalnoi deiatelnosti ofitsera / Barkhaev B. P., Karaiany A. H., Perevalov V. F., Suromiatnykov Y. V. M. Voenyzdat, 2006. 488 s. [in Ukrainian].

8. Psykholohiia profesiinnoi diialnosti ofitsera: navchalnyi posibnyk / za zah. red. V.A. Barannik, V.M. Nevmerzhytskyi. K. «Rosa», 2006. 124 s. [in Ukrainian].

9. Timchenko O. V. Problema psykholohichnoi hotovnosti viiskovoho fakhivtsia do ekstrenoi dii v stani emotsiinoho stresu: avtoref. dys... kand. psykol. nauk: 19.00.06. KhUVS MVSU. Kharkiv, 1995. 24 s. [in Ukrainian].

Khurtenko O., Bereziak K., Khavula R., Vdovichenko O., Onishchenko N., & Liebiedieva S. Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 11(4), P. 132-148. <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/145> (data zvernennia 05.05.2021).

Надійшла до редколегії: 10.06.2021

Прийнята до друку: 22.06.2021