



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ДЕПАРТАМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**ІНСТИТУТ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ
У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

МАТЕРІАЛИ
науково-практичної конференції
СТРАТЕГІЯ РЕФОРМУВАННЯ
ОРГАНІЗАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

ТОМ I

**ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ УКРАЇНИ:
СУЧАСНИЙ СТАН, ЗДОБУТКИ, ПРОБЛЕМИ,
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

16 травня 2018 року

Київ – 2018

ОРГКОМІТЕТ:

ПРУСЬКИЙ Андрій Віталійович	Заступник начальника Інституту (з науково-дослідної роботи), підполковник служби цивільного захисту, голова оргкомітету
ДЕМКІВ Анна Миколаївна	Начальник наукового відділу, підполковник служби цивільного захисту, заступник голови оргкомітету

Члени оргкомітету:

БОНДАРЕНКО Олег Олександрович	Завідувач кафедри організації заходів цивільного захисту
ЮРЧЕНКО Валерій Олександрович	Завідувач кафедри організації управління у надзвичайних ситуаціях
СИДОРЕНКО Володимир Леонідович	Професор кафедри профілактики пожеж та безпеки життєдіяльності населення
ДОЛГІЙ Микола Леонідович	Завідувач кафедри домедичної підготовки та організації психофізіологічної діяльності
ТЕРЕНТ'ЄВА Анна Валеріївна	Завідувач кафедри державної служби, управління та навчання за міжнародними проектами
МИХАЙЛОВ Віктор Миколайович	Начальник науково-методичного центру мережі освітніх установ цивільного захисту

Секретаріат організаційного комітету:

КРОПИВНИЦЬКИЙ Роман Станіславович	Заступник начальника наукового відділу, підполковник служби цивільного захисту
ПОТЕРЯЙКО Сергій Петрович	Старший науковий співробітник наукового відділу
БАРИЛО Оксана Григорівна	Старший науковий співробітник наукового відділу
ПЕРЕВЕРЗІН Юрій Павлович	Старший науковий співробітник наукового відділу
ЛИТВИНОВСЬКИЙ Євген Юрійович	Науковий співробітник наукового відділу
НАЗАРЕНКО Марина Миколаївна	Науковий співробітник наукового відділу
ПАВЛЕНКО Віталій Васильович	Науковий співробітник наукового відділу

У Матеріалах Конференції наведено результати наукових досліджень актуальних проблем цивільного захисту, пов'язаних із: запобіганням надзвичайним ситуаціям, забезпеченням техногенної, пожежної та екологічної безпеки, практичними діями органів управління та сил цивільного захисту в умовах надзвичайних ситуацій, організацією заходів цивільного захисту, науковим та методичним забезпеченням підготовки керівних кадрів та фахівців у сфері цивільного захисту, а також підготовкою населення до дій у надзвичайних ситуаціях.

Матеріали Конференції призначені для використання фахівцями, що провадять свою діяльність у сфері цивільного захисту. Також дане видання може бути корисним науковим та науково-педагогічним працівникам, які здійснюють наукові дослідження у сфері цивільного захисту та науково-педагогічну діяльність у вищих навчальних закладах України.

Відповідальність за зміст та достовірність наданих матеріалів несуть автори публікацій.

Рижикова І.А., Кирпичова І.В., Проскурнін О.А. Використання фітотехнологій для покращення стану малих річок України	233
Рогаль П.П., Кондратюк В.М., Сипко В.Г., Плис Мих.М., Плис М.М. Робота розрахунково-аналітичної групи (РАГ) щодо оцінки радіаційної обстановки	235
Рогальов М.В., Плис Мих.М., Плис М.М. До питання прогнозування та оцінки наслідків промислових (аварійних) вибухів	237
Рогуля А.О., Ільчишин О.Ф. Інноваційні технології в освітньому просторі підготовки фахівців у сфері цивільного захисту	239
Савченко А.В. Моделирование теплозащитных свойств гелеобразующих систем при тушении пожаров в резервуарных парках	241
Савчук В.В., Мигаленко К.І. Склад диму під час горіння торф'яників	243
Савіна О.Ю. Актуальність викладання питань надання першої медичної допомоги в непрофільних ВУЗах сфери цивільного захисту	245
Світлична Н.О. Взаємозв'язок особистих якостей зі стратегіями прийняття рішень рятувальника	245
Сергєєва Л.А., Оленєв Д.Г., Вальченко О.І., Глєбова О.І. Деякі аспекти викладання тактичної медицини щодо домедичної допомоги пораненим і постраждалим, які перебувають у шоківому стані	248
Сергієнко Н.П. Особливості копінг-поведінки у працівників ДСНС з різним стажем роботи	250
Сидоренко В.Л, Азаров І.С., Серєда Ю.П., Задунай О.С, Мінська Ю.Ю. Тенденції використання безпілотних літальних апаратів в ході проведення пошуково-рятувальних робіт	252
Сипко В.Г., Рогаль П.П., Кондратюк В.М., Плис Мих.М., Плис М.М. Спостереження та лабораторний контроль у сфері цивільного захисту	254
Сировий В.В. Забезпечення ефективності дій пожежно-рятувальних підрозділів при проведенні розвідки в сучасних умовах	256
Сировий В.В. Особливості функціонування системи гасіння пожежі	258
Слободяник В.І., Сірко Р.І. Особливості використання психологічного тренінгу для подолання кризових станів у психолога ДСНС України	261
Смирнов О.М., Макаров Є.О. Аналіз умов виконання завдань щодо утилізації ВВП та розробка пропозицій щодо покращення цих процесів	264
Соболь О.М., Тютюнник В.В., Кулєшов М.М., Писклакова О.О. Підхід до оцінки ефективності функціонування територіальних органів ДСНС України, до повноважень яких віднесено питання державного нагляду (контролю) у сферах пожежної, техногенної безпеки та цивільного захисту	266
Соколовський І.П., Гаваза О.А., Гомон О.В. Деякі аспекти в діяльності Аварійно-рятувальних служб цивільного захисту	268
Сошинський О.І. Дослідження екологічних аспектів розробки серії замічних корпусів до пожежних сповіщувачів ИП-105	270
Стародубцев С.Є. Інноваційні технології в освітньому просторі підготовки фахівців у сфері ЦЗ	272
Стручок В.С. Аналіз та шляхи подолання кризи щодо організації навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях	274

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПСИХОЛОГА ДСНС УКРАЇНИ

В умовах НТР та бурхливого соціально-економічного розвитку суспільства гостро постає проблема зростання кількості екстремальних і напружених ситуацій, які пов'язані з небезпекою і вимагають ризикованих дій. В зв'язку з цим виникає негайна потреба в здійсненні глибокого теоретико-методологічного і експериментального аналізу сутності ризику та чинників, що зумовлюють схильність до нього.

Для виявлення впливу психологічних тренінгових технологій на особистісну та професійну динаміку фахівців психологів та шляхів подолання ними власних кризових станів, ми використали розроблений нами “Тренінг саморегуляції”. Дане дослідження проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності впродовж 2015-2016 років серед студентів та курсантів спеціальності “Психологія”: 35 студентів третього та 33 студентів четвертого років навчання у загальній кількості 68 осіб.

Метою вищевказаного тренінгу являється навчити оволодівати навичками регуляції своїх емоційних станів, що дає можливість мобілізувати свої сили та оптимально вирішувати професійні завдання. Тренінг складається з двох основних блоків: перший – це методики “Аутогенне тренування” та “Релаксація”, які дають можливість знімати емоційну напругу за рахунок розслаблення певних груп м'язів; другий – це “Медитація за допомогою кольору”, яка на основі уявлення певних образів кольорового спектру дозволяє формувати потрібні емоційні стани у досліджуваних.

Засвоєння методів саморегуляції відбувалось в результаті проведення групових сеансів. Техніка використання даних методів формувалась за допомогою гетерогенного та аутогенного тренування, в основі яких лежить самонавіювання. Перед тим читалась оглядова лекція, мета якої дати респондентам знання про структуру емоційних станів, їх впливу на індивідуальні властивості особистості. Акцентувалась увага на негативних емоційних станах, які виникають під час надзвичайних ситуацій та можливості використання саморегуляції для відновлення працездатності. Комплекс вправ засвоювався впродовж восьми тижнів. Проведено десять практичних занять: на перших – під керівництвом викладача здійснювався гетеротренінг, на наступних – респонденти самостійно здійснювали аутогенне тренування, релаксацію, медитацію. Тривалість сеансу не перевищувала п'ятнадцяти хвилин, після чого обговорювалось самопочуття обстежуваних, що дало змогу виявити негативні реакції та помилки при самостійному виконанні вправ.

Методика, запропонована В.А. Скуміним [1], дає можливість визначити ефективність психорегуляції. Згідно з цією методикою досліджувались реакції індивідів на використовувану саморегуляцію за такими стандартними показниками: цілющий вплив (+2); корисний ефект (+1); нейтральна реакція

(0); негативний вплив (-1); відмова від виконання вправи або від участі у сеансі (-2).

Індивідуальні заняття оцінювались за такою формулою:

$$E_1 = \frac{e_1 + e_2 + \dots + e_n}{n}$$

де E_1 – індивідуальна ефективність сеансу; e_1 – індивідуальна оцінка ефективності першої вправи; e_2 – індивідуальна оцінка ефективності другої вправи; n – кількість вправ, використаних у процесі сеансу.

Групова оцінка ефективності сеансу оцінювалась за такою формулою:

$$E_q = \frac{E_1 + E_2 + \dots + E_n}{N}$$

де E_q – групова оцінка ефективності сеансу; E_1 – ефективність сеансу першого учасника; E_2 – ефективність сеансу другого учасника; N – кількість людей, що займалися в групі.

Ефект психологічного впливу визначався за наступною шкалою: від 0,67 до 2,0 – добрий; від 0,66 до -0,66 – невизначений; від -0,67 до -2,0 – небажаний.

Згідно з проведеним дослідженням, встановлений позитивний вплив психічної саморегуляції на емоційні стани респондентів. Так, середній бал по методиці в цілому склав 0,985 ум.од. Отже, засвоєння основ психорегуляції підвищило толерантність обстежуваних до стресових впливів, які так часто зустрічаються в учбовому процесі, навчило їх знімати емоційне навантаження і мобілізувати при необхідності антистресові резерви.

Розглянемо як оцінюють респонденти вправи аутогенного тренування (таблиця 1).

Таблиця 1

Оцінка ефективності вправ тренінгу “Саморегуляція”

Вправа	Оцінка вправи				
	+2 Цілющий вплив (%)	+1 Корисний ефект (%)	0 Нейтральна реакція (%)	-1 Негативний вплив (%)	-2 Відмова виконання вправи (%)
Оволодіння ритмом серцевої діяльності	22,5	62,7	7,3	7,5	-
Викликання відчуття тепла	20,7	12,1	55,2	5,3	6,7
Оволодіння регуляцією ритму дихання	28,4	54,3	5,3	12,0	-
Відчуття важкості в епігастральній області	18,4	20,1	47,8	8,5	5,2

Відчуття прохолоди в області лоба	21,6	15,3	51,3	8,4	3,4
Релаксація	31,4	62,6	6,0	-	-
Медитація “Синій колір”	15,2	44,9	30,1	7,5	2,3
Медитація “Червоний колір”	21,3	55,4	23,3	-	-
Медитація “Зелений колір”	25,7	59,3	15,0	-	-
Медитація “Помаранчевий колір”	23,5	49,4	27,1	-	-
Медитація “Жовтий колір”	17,1	41,4	32,5	5,6	3,4

Найбільш ефективними є вправи, спрямовані на оволодіння регуляцією ритмом серцевої діяльності (85,2% відповідей). На другому місці знаходяться вправи по оволодінню ритмом дихання (84,5% відповідей). Проте до вправ, які спрямовані на відчуття тепла (32,8% відповідей), важкості в епігастральній області (38,5% відповідей) та прохолоди в області лоба (36,9% відповідей), більшість опитуваних віднесли нейтрально або ж продемонстрували реакцію відмови від виконання завдання.

Майже всі досліджувані позитивно оцінили також вправи по релаксації (82,7% відповідей), які помітно впливають на самопочуття та настрої. Потрібно зазначити, що саме методика релаксаційної техніки не викликала негативних реакційні у жодного респондента, що можливо пояснити швидкістю її проведення та легкістю при запам'ятовуванні формул.

Корисними обстежувані також вважають медитацію за допомогою кольорів. Так, найбільше сподобалась “Медитація за допомогою зеленого кольору”, яка викликає почуття життєвої сили та задоволеності оточуючим світом (85,0% відповідей). Підвищує творчу активність та спонукає до мобілізації зусиль під час навчальної діяльності медитаційні техніки “Помаранчевий колір” (72,9% відповідей) та “Червоний колір” (76,7% відповідей), які також оцінені опитуваними ефективно. У той же час вправи “Жовтий колір” (58,5% відповідей) та “Синій колір” (60,1% відповідей), на думку респондентів, більш складніші для сприйняття та викликають нейтральну реакцію. Отже, запропонований нами “Тренінг саморегуляції” позитивно впливає на емоційні стани опитуваних та допомагає подолати деструктивні реакції, які виникають у кризових ситуаціях.

Цитована література

1. Филатов А.Т., Скумин В.А. Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии / А.Т. Филатов, В.А. Скумин. – Киев: Здоровье, 1985. – 72 с