

Львівський державний університет
внутрішніх справ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*Збірник тез
II Всеукраїнської науково-практичної конференції*

20 жовтня 2017 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5
П86

Рекомендовано до друку вченою радою факультету № 7
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 12 вересня 2017 р. № 2)

Упорядник – **Н. М. Бамбурак**
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології діяльності в особливих умовах
факультету № 7 Львівського державного університету внутрішніх справ

Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві /
п86 збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів:
Львівський державний університет внутрішніх справ,
2017. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень учасників
II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психічне здоров'я
особистості у кризовому суспільстві», яка відбудеться 20 жовтня 2017 року
у Львівському державному університеті внутрішніх справ.

У публікаціях українських учених та молодих науковців розкрито
актуальні проблеми психічного здоров'я особистості сьогодення, а
також задіяння й реалізації інноваційних методів та технологій щодо
його збереження у кризовому суспільстві.

Опубліковано в авторській редакції.

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2017

Сибірна Р., Хомів О. Значення охорони психічного здоров'я особистості у національній безпеці держави.....	345
Сірко Р. Впровадження тренінгових технологій у підготовку практичного психолога відомчих навчальних закладів.....	348
Сушко А. Збереження психічного здоров'я юриста як складова професійної діяльності.....	353
Угрин О. До проблеми психічного здоров'я.....	357
Фірман В., Плосконос О., Сенченко О. Психологічні особливості та превенція професійного вигорання спеціалістів ІТ-сфери.....	360
Хітько І. Значення психічного здоров'я фахівця соціальної сфери для ефективної професійної діяльності.....	365
Христюк О. Аналіз етапів психологічної реабілітації військовослужбовців в межах медичного закладу.....	368
Цільмак О. Аутопсихологічна компетентність – запорука психічного здоров'я особистості.....	371
Шебанова В. Здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки як запорука збереження психічного здоров'я особистості.....	376
Шиделко А. Вплив лихослів'я на психічне здоров'я особистості.....	380
Ясінський В. Соціально-психологічний супровід молодіжних масових явищ у кризовому суспільстві.....	386

пацієнтів в Україні та його законодавче забезпечення» (18 квітня 2008 р.). – Львів: Вид.-во ЛОБФ «Медицина і право», 2008. – С. 42–46.

2. Гиндак Е. С. Психотерапія кожному / Е. С. Гиндак. – Миргород: ООО «Изд. Миргород», 2010. – 374 с.

3. Маркова М. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми / М. В. Маркова, П. В. Козира // Медицинская психология, 2015. – т.10. – С. 8 – 14.

4. Яценко Т. Психологічна корекція / Т. Яценко // Психолог, 2015. – №9-10. – С. 5 – 7.

Р. Сірко

кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ВІДОМЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Одним з важливих факторів, який впливає на становлення професійно-важливих якостей майбутнього психолога, є психокорекція особистісних структур і деструктивних установок. З метою розвитку характерологічних професійно-важливих якостей були розроблені та проведені тренінги: «Профілактика адиктивної поведінки» який спрямований на ознайомлення з особливостями узалежненої поведінки та на вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів як значними факторами її формування; «Тренінг саморегуляції», який дає можливість сформувати у майбутніх психологів навички володіння власними емоційними станами та підвищує рівень стресостійкості особистості у надзвичайних ситуаціях.

Експериментальні дослідження проводились на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності серед студентів та курсантів спеціальності «Пси-

хологія». Експериментальна група складалася з 35 студентів третього та 33 студентів четвертого років навчання (загалом 68 осіб), для яких впродовж 2015–2016 років проводились навчальні курси «Тренінг профілактики адиктивної поведінки» та «Тренінг саморегуляції».

Методика психопрофілактики наркотичної залежності серед студентів-психологів вищих спеціалізованих навчальних закладів ДСНС України, що розроблена та апробована автором, використовувалася в рамках навчального спецкурсу «Профілактика адиктивної поведінки», який спрямований на ознайомлення з теоретичними основами узалежненої поведінки, та дає змогу майбутнім фахівцям на практиці пропрацювати власні психологічні проблеми. Мета цього спецкурсу полягає у засвоєнні необхідних знань про основні форми адиктивної поведінки, профілактику та лікування наркотичної та алкогольної залежності. Виділяються наступні завдання спецкурсу: засвоєння студентами понять про основні форми адиктивної поведінки; формування у студентів навичок розпізнавання основних ознак наркотичної залежності та співзалежності; ознайомлення студентів з наслідками вживання психоактивних речовин.

Наступний тренінг, який проводився з тими ж самими учасниками, також розроблений та апробований нами, це «Тренінг саморегуляції». Мета цього тренінгу – це навчання навичкам регуляції своїх емоційних станів, яка дає можливість мобілізувати свої сили та оптимально вирішувати професійні завдання. Тренінг складається з двох основних блоків: перший – це методики «Аутогенне тренування» (А. Шульц) та «Релаксація» (Р. Джекобсон) [2], які дають можливість знімати емоційну напругу завдяки розслабленню певних груп м'язів; другий – це «Медитація за допомогою кольору» [1], яка на основі уявлення певних образів кольорового спектра дає змогу формувати потрібні емоційні стани у досліджуваних.

Критерієм ефективності тренінгів «Профілактика адиктивної поведінки» та «Тренінгу саморегуляції» виступали зміни в емоційній сфері особистості, оскільки узалежнена поведінка доволі часто виступає наслідком тривалих негативних емоційних станів, якими людина не вміє володіти. Щоб в'яснити як впливають тренінги, проводились контрольні заміри обстежуваних до та після проведення вищезазначених тренінгів. Для цього використовувались: опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка [3, с. 691–698]; методика «Самооцінка емоційного стану» А. Уексмана та Д. Рікса [3, с. 698–700].

Розглянемо отримані результати. Так, при проведенні попередньої діагностики у студентів четвертого курсу спостерігались вищі показники за «емоційним дефіцитом» (54,5% опитуваних четвертого курсу проти 42,8% досліджуваних другого курсу), що свідчить про особистісну відчуженість у зв'язку з підготовкою до випускних іспитів та вирішенням проблем подальшого життя. У той же час у студентів та курсантів третього курсу діагностовано завищені показники за «переживанням психотравмуючих обставин» (45,7% опитуваних третього курсу проти 33,3% досліджуваних четвертого курсу), «незадоволеності собою» (28,5% проти 24,2% відповідно), «резистенції» (80,0% проти 69,6% відповідно), «неадекватним вибором емоційного реагування» (91,4% проти 81,8% відповідно), «емоційній відчуженості» (65,7% проти 57,5% відповідно), «психосоматичними та психовегетативними проявами» (22,8% проти 15,1% відповідно), «тривожності» (20,0% проти 12,1% відповідно), «пригніченості» (8,5% проти 0% відповідно), «безпорадності» (14,2% проти 3,0% відповідно). Саме тому, як показує аналіз результатів другого зрізу, тренінги більш суттєво вплинули на студентів третього курсу: у них значно зменшився рівень напруження, тривожності, емоційно-етичної дезорієнтації, виснаження, емоційного дефіциту, пригніче-

ності, безпорадності; у той час як у четвертокурсників ці показники залишились на такому ж самому рівні або й збільшилися (напруження, емоційно-етична дезорієнтація, пригніченість). Наш досвід свідчить, що саме під час активного вивчення професійно-екстремальних дисциплін у студентів та курсантів переважає незадоволеність собою та зневіра у своїх можливостях, що призводить до збільшення негативно забарвлених емоційних реакцій. Тому, на нашу думку, доцільно проводити психокорекційні тренінги, які спрямовані на керування своїми емоціями та вироблення адекватних поведінкових паттернів, вже починаючи з другого-третього років навчання.

В сучасній психологічній науці під «синдромом емоційного вигорання» розуміють стан фізичного, емоційного і розумового виснаження внаслідок дії тривалого професійного стресу. У психологів, діяльність яких пов'язана з надзвичайними ситуаціями, емоційне вигорання виникає, поперше, у зв'язку із дією психотравмуючих ризиконебезпечних чинників навколишнього середовища, по-друге, внаслідок інтенсивного спілкування з людьми. Потрібно зазначити, що по вибірці в цілому до проведення тренінгів у кожного четвертого респондента зафіксований високий рівень напруження (23,5%), незадоволеності собою (26,4%), почуття «замкненості у клітці» (26,4%); у кожного третього опитуваного діагностується тривога і депресія (38,2%), виснаження (30,8%), особисте відчуження (38,2%); у кожного другого досліджуваного проявляються такі негативні емоційні реакції як: емоційно-етична дезорганізація (45,5%), розширення сфери економії емоцій (42,6%), емоційна відчуженість (61,7%). Насторожують високі показники, які пов'язані із професійним спрямуванням, які свідчать про виникнення почуття некомпетентності у своїй професійній сфері та усвідомлення власної неуспішності: резистенція (75,0%), неадекватний вибір емоційного реагування (86,7%), редукція професійних обов'язків (80,8%).

Після проведення корекційних тренінгів по вибірці в цілому покращились показники, які відповідають за формування негативних установок щодо професійної діяльності. Так, знизився рівень резистентності (75,0% до тренінгу та 63,2% після тренінгу), неадекватності емоційного реагування (86,7% проти 75,0% відповідно), редукції професійних обов'язків (80,8% проти 61,7% відповідно).

Покращився також емоційний фон обстежуваних. Так, зменшились показники: переживання психотравмуючих обставин (39,7% проти 27,9% відповідно), сфери економії емоцій (42,6% проти 27,9% відповідно), тривожності (16,1% проти 1,4% відповідно), втомлюваності (10,2% проти 7,3% відповідно), пригніченості (4,4% проти 1,4% відповідно), безпорадності (8,8% проти 2,9%).

У той же час виявлена тенденція до підвищення почуття замкненості у клітці (26,4% до та 36,7% після тренінгу), психосоматичних та вегетативних порушень (19,1% до та 23,5% після тренінгу). Отримані негативні результати можуть бути спричинені такими ситуативними факторами: дистрес внаслідок невизначеності свого професійного майбутнього та побічний вплив самого тренінгу.

Загалом, після проведення корекційних тренінгів по вибірці в цілому покращились показники, які відповідають за формування негативних установок щодо професійної діяльності: знизився рівень резистентності, неадекватності емоційного реагування, редукції професійних обов'язків.

1. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: Внушение, гипноз, медитация / Т. И. Ахмедов. – М.: ООО «Изд-во АСТ», Харьков: «Торсинг», 2003. – 447 с.

2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

3. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности: учебное пособие / под общ. ред. В. А. Бодрова. – М.: ПЕР СЭ. 2003. – 768 с.