

УДК 159.9

*І. І. Приходько*  
*доктор психологічних наук,*  
*професор, начальник*  
*Науково-дослідного центру службово-бойової діяльності*  
*Національної гвардії України*  
*Національної академії Національної гвардії України*

## **ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ, ПІДТРИМАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРСОНАЛУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

Трирічний досвід виконання службово-бойових завдань (далі – СБЗ) військовослужбовцями Національної гвардії України (далі – НГУ) в умовах проведення антитерористичної операції (далі – АТО) показав, що професійно-психологічна підготовленість військовослужбовця – це не просто бажана частина його майстерності, але й обов'язкова складова професійної діяльності [9]. Професійна майстерність військовослужбовця НГУ складається не тільки з військової спеціальної навченості, але і психологічної підготовленості. Якщо у людини немає такої підготовленості, немає і справжньої майстерності, будуть існувати проблеми в ефективності та результатах виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах [2]. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб військовослужбовці змогли опанувати методи, які дозволяють розвинути необхідні професійно важливі якості, що забезпечують їх психологічну безпеку особистості (ПБО), в основі якої є не лише забезпечення фізичного виживання військовослужбовця в екстремальних умовах, але й збереження більш широкого функціонування особистості, фахівця, його здатності ефективно і професійно діяти. Тому великий інтерес представляє розроблення та впровадження програми формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності.

Проведений аналіз наукових досліджень з проблеми психологічної підготовки персоналу до екстремальної діяльності показав, що останніми тенденціями в її вирішенні є формування та розвиток професійно важливих якостей засобами психологічного тренінгу, на що вказують В. І. Барко, І. В. Вачков, М. М. Козяр, О. С. Колесніченко, М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, В. О. Лефтеров, С. Ю. Лебедева, Я. В. Мацегора, Л. І. Мороз, Н. В. Тарабріна, О. В. Тімченко, К. Фопель, С. І. Яковенко та багато ін. [1, с. 4-7, 11-16].

Так, В. О. Лефтеров визначив, що під психологічними тренінговими технологіями розуміють науково обґрунтовану і практично доцільну сукупність знань і засобів проведення психологічних тренінгів із персоналом різних організацій, яка сприяє високопродуктивному виконанню організаційних цілей і завдань [6]. На думку

автора, психотренінгові методи у системі професійної підготовки є сполучною ланкою між теорією і практикою психологічного забезпечення діяльності силових структур. Завдяки феноменам тренінгу можливо значно покращити якість професійної підготовки персоналу, продовжити його професійне довголіття.

Мета статті – розкрити основні заходи та зміст програми формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності.

Для вирішення проблеми формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності у рамках дослідження була розроблена комплексна програма [8]. Теоретичним підґрунтям розробленої програми стала структурно-функціональна трансформаційна модель ПБО фахівця екстремального виду діяльності [3].

Під психологічною безпекою особистості фахівця екстремального виду діяльності розуміємо складну багаторівневу динамічну систему, що відображає ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні та внутрішні загрози, які виникають, зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах [8].

Метою розбудови системи ПБО є створення безпечних умов для її життєдіяльності та здійснення вибору, який визначатиме напрямок подальшої самореалізації особистості та її безпеку. Для її реалізації використовується потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів ПБО у звичайних умовах діяльності: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смыслового та внутрішнього комфорту. Під час діяльності людини в екстремальних умовах, коли відбувається трансформація системи ПБО та створюються інші чотири структурно-функціональні компоненти, використовується потенціал: морально-вольової регульованості, стратегій подолання стресових ситуацій, ціннісно-смысловий компонент та посттравматичне зростання / регрес.

У результаті теоретичних та емпіричних досліджень було виявлено, що ефективним ме-

ханізмом формування системи ПБО виступає її соціалізація, яка вносить певні обмеження у можливості самореалізації особистості (сприяє реалізації формальних статусів особистості, соціального рівня «Я») [3]. Обминути ці обмеження допомагає механізм рефлексії, який сприяє реалізації особистісного рівня «Я». Саме рефлексія є джерелом трансформації системи ПБО, у тому числі і при її реалізації в екстремальних умовах діяльності.

Ефективність функціонування системи ПБО персоналу екстремальних професій залежить від балансу між ризиконебезпечністю діяльності та створеними для її нівелювання умовами праці: проведення цілеспрямованої професійної підготовки до дій у типових екстремальних ситуаціях; час, що виділяється на відновлення; можливість для емоційного відреагування пережитих стресових ситуацій; спроможність отримання підтримки від соціального оточення; ефективність заходів психологічного супроводження діяльності тощо. Відсутність такого балансу призводить до деформації ПБО та виникненням таких типів, як «перекошення», «розщеплення», «сплощення» [8].

Значна інтенсивність специфічної діяльності може призводити до надмірного посилення одних якостей і знецінювання інших, при цьому у компоненті «внутрішній комфорт», який виконує регулюючу функцію у структурі ПБО, позитивна самооцінка може зберігатися внаслідок дії механізму суб'єктивної значущості параметрів самооцінювання. Однак такі «перекоси» негативно позначаються на можливостях особистості реалізуватися в інших сферах, не пов'язаних з професією (наприклад, вони ускладнюють створення родини).

Високі вимоги, що висуваються під час професіоналізації до одних структурних елементів ПБО (професійних знань та вмій) і низькі до інших (цінностей, що реалізуються у професійній діяльності) можуть стати причиною «розщеплення» структури ПБО. До «розщеплення» також можуть привести і суперечності між високою соціальною значущістю професійної місії фахівця екстремального виду діяльності та його захищеністю від зовнішніх корекційних впливів суспільства (наприклад, це стосується військовослужбовців, інформація про діяльність яких не є відкритою).

В умовах дії надмірних, повторних (хронічних) стрес-факторів система ПБО може остаточно збіднити, «сплощитися». При цьому характерним стає зменшення кількості важливих для особистості мотивів і цінностей, обмеження взаємодії: за кількістю соціальних об'єктів, з якими підтримується зв'язок, та того, що стає приводом для взаємодії, викривлення уявлення про себе (зменшення кількості «Я-образів», з якими ідентифікується особа, неадекватне уявлення себе через дію захисних механізмів самосвідомості).

Для позначення здатності до відновлення системи ПБО пропонується використання тер-

міну «пружність системи психологічної безпеки особистості», що відображує процес динаміки та трансформації системи ПБО під час впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища [8]. При цьому, під час діяльності в екстремальних умовах на певний час система ПБО «стискується», і таким чином захищається від небезпек зовнішнього середовища; коли гостра фаза минає, система знову «розтискується» та відновлюється. Після дії помірному стресу дана система не лише відновлюється, але й дає помітний приріст і певне зростання, стає більш диференційованою, забезпечує більшу здатність для розвитку особистості, підвищує якість взаємодії з оточуючим соціальним середовищем. Проте після дії надсильних або хронічно тривалих, повторювальних негативних впливів ця система не завжди спроможна відновитися до початкового рівня: може залишатися зі «сплощеною» ціннісно-смісловою сферою, термінальною мотивацією, обмеженою соціальною взаємодією та однобоким уявленням людини про себе. У результаті цього зменшується кількість «Я-образів», з якими ідентифікується особа, виникає неадекватне уявлення про себе через дію захисних механізмів самосвідомості, з'являються ознаки, характерні для посттравматичного стресового розладу або професійної деформації особистості.

Здатність до самовідновлення системи ПБО персоналу екстремального профілю діяльності залежить: від режиму праці та можливостей для відпочинку, спілкування з референтною групою та самореалізації в інших сферах життєдіяльності, а також від того, наскільки під час професіоналізації система ПБО сприяла формуванню механізмів емоційного відреагування на стресові впливи та здатності залучати зовнішні і внутрішні ресурси для їх подолання.

Для покращення відновлення системи ПБО персоналу екстремального профілю діяльності була розроблена комплексна програма, яка складається з проведення організаційних, психодіагностичних, психопрофілактичних, психокорекційних, психореабілітаційних заходів та надання психологічної допомоги на таких етапах:

1. Психологічна підготовка особового складу до ймовірних (типових) екстремальних ситуацій.
2. Оцінювання типу організації та рівня ПБО у військовослужбовців на етапі підготовки до виконання СВЗ, яке передбачає дії в екстремальних умовах, та прогнозування ефективності їх професійної діяльності у зазначених умовах.
3. Контроль психічного стану військовослужбовців в умовах екстремальної ситуації і надання необхідної екстреної психологічної допомоги.
4. Оцінювання рівня ПБО у військовослужбовців безпосередньо після прибуття з СВЗ, що виконували в екстремальних умовах, і надання психологічної допомоги особам, які її потребують.

5. Загальні та індивідуальні психореадаптаційні заходи для всього особового складу, який виконував СБЗ в екстремальних умовах.

6. Періодичний контроль за динамікою рівня ПБО у військовослужбовців, які потрапляли в екстремальні ситуації, з метою встановлення ознак психічних порушень.

7. Індивідуальна та групова психологічна реабілітація та корекція осіб з ознаками несприятливих порушень.

8. Психолого-психіатрична та медична експертизи військовослужбовців, які брали участь у виконанні СБЗ в екстремальних умовах, для прийняття рішення про їх придатність до подальшої військової служби.

Більш детально заходи програми формування, підтримання та збереження ПБО у персоналі екстремальних видів діяльності представлено у [3]. У даній статті розглянемо зміст основної частини цієї програми – соціально-психологічний тренінг «Спокій та порядок».

Під час розроблення програми тренінгу та його окремих елементів враховувалися наступні структурні складові його побудови та реалізації, які було визначено В. О. Лефтеровим [7]:

- вступна частина, що включає введення у розгорнуту тему (блок, модуль), підготовку тренінгового простору і технічного забезпечення до відповідних тренінгових процедур;

- інструктаж учасників щодо майбутніх дій, розподіл обов'язків;

- надання паузи для психологічного налаштування, мобілізації, осмислення і вироблення індивідуального або групового рішення;

- етап безпосередніх активних дій учасників, що включає виконання, програвання, презентації тощо;

- обговорення, аналіз, інтерпретація (як найбільш трудомістка частина аналізу) і трансферт (розгляд отриманих результатів у практичному аспекті);

- підбиття підсумків і завершення тренінгу (теми, блоку, модуля), під час якого визначаються напрямки і шляхи використання набутого досвіду за межами тренінгової групи;

- моніторинг результатів тренінгу (теми, блоку, модуля), що включає процедури вивчення та оцінювання загальних результатів тренінгу та того, чи були досягнуті поставлені цілі; моніторинг може здійснюватися під час тренінгового навчання, безпосередньо після його завершення і через деякий час після його закінчення.

За змістом соціально-психологічного тренінгу було сформовано чотири модулі, які відповідали структурним компонентам трансформаційної моделі ПБО фахівця екстремального виду діяльності у звичайних умовах. Вони були спрямовані на: (1) покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СБЗ; (2) розвиток морально-комунікативних якостей; (3) підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні оперативної

обстановки; (4) активізацію професійної мотивації; (5) здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення; (6) отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах; (7) розвиток ціннісно-сміслової сфери у військовослужбовців; (8) корекцію негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ в екстремальних умовах; (9) покращення якості сну.

У процесі розроблення програми тренінгу враховувалося, що у разі виконання особовим складом СБЗ в екстремальних умовах, структурно-функціональна модель ПБО трансформується. Тому у зазначені блоки тренінгу вводилися додаткові вправи [12], які були направлені на розвиток психологічних якостей, що входять до структурних компонентів моделі ПБО в екстремальних умовах діяльності: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смісловий та посттравматичне зростання / регрес.

У табл. 1 наведено структуру розробленого авторського соціально-психологічного тренінгу «Спокій та порядок».

Після завершення кожної вправи та заняття, яке триває 60 хвилин (тривалість усього тренінгу 16 годин без урахування часу на тестування), здійснюється розбір можливих варіантів дій особового складу у ситуаціях, що моделювалися, висвітлюються основні ключові моменти після проведених елементів тренінгу. Деякі елементи тренінгу (ситуаційно-рольові та ділові ігри) доцільно проводити під час занять з бойової та спеціальної підготовки, які ґрунтуються на максимально реальному відтворенні майбутніх екстремальних ситуацій, моделюванні різноманітних варіантів їх розвитку, чинених дій й емоційного фону виконання СБЗ.

Для оцінювання ефективності тренінгу після його завершення проводяться психодіагностичні дослідження особового складу, який брав у ньому участь, за допомогою авторської методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» з визначенням рівня ПБО та її компонентів [10]. Після проведеного тренінгу у респондентів підвищується індекс ПБО та інших компонентів, розвивається впевненість у собі, зміцнюються навички надання психологічної та медичної допомоги співслужбовцям, він допомагає вирішувати власні психологічні проблеми.

**Висновки.** Розроблена комплексна програма формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналі екстремальних видів діяльності, зокрема її складова – соціально-психологічний тренінг «Спокій та порядок», дозволяють розвинути емоційну саморегуляцію і покращити нейтралізацію агресивних проявів, сформувати більшу толерантність до оточуючих, знизити ризик дезадаптації під час діяльності в екстремальних умовах, під-

Таблиця 1

**Структура соціально-психологічного тренінгу «Спокій та порядок» для формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності**

Назва модуля	Заняття	Орієнтовна тривалість (хв.)
Початок тренінгу	Тестування з використанням методики «Діагностика психологічної безпеки особистості»	30
Модуль 1 Покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СВЗ, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей	<b>Заняття 1</b>	60, з них:
	1.1. Вступне слово ведучого. Ознайомлення учасників з метою, завданнями тренінгу.	5
	1.2. Знайомство: вправа «Контакт із групою»	5
	1.3. Вправа «Правила нашої групи»	10
	1.4. Збір очікувань від учасників тренінгу: вправа «Автобусна зупинка»	15
	1.5. Вправа «Рекомендація»	15
	1.6. Рефлексія заняття: вправа «Усна телеграма»	5
	1.7. Ритуал прощання: вправа «Дякуємо за приємне заняття»	5
	<b>Заняття 2</b>	60, з них:
	2.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціація на самого себе»	5
	2.2. Вправа «Без керма»	10
	2.3. Вправа «Труднощі на шляху»	25
	2.4. Вправа «У кабінеті керівника»	10
	2.5. Рефлексія заняття: вправа «Тут і зараз»	5
	2.6. Ритуал прощання: вправа «Подаруй усмішку»	5
	<b>Заняття 3</b>	60, з них:
	3.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	3.2. Малюнкова техніка «Діалог на папері»	25
	3.3. Вправа «Закон гармонії»	20
	3.4. Рефлексія заняття	5
	3.5. Ритуал прощання: вправа «Приємно сказати...»	5
	<b>Заняття 4</b>	60, з них:
	4.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	4.2. Вправа «Пластилін»	10
	4.3. Вправа «Незаселений острів»	35
	Рефлексія заняття: вправа «Літаки»	5
	Ритуал прощання: вправа «Лотос»	5
	<b>Заняття 5</b>	60, з них:
	5.1. Ритуал привітання: вправа «Лото»	5
	5.2. Вправа «Кулька і гиря»	15
5.3. Робота у групі: притчі «Зроби спробу», «Урок метелика», «Про каву»	20	
5.4. Вправа «Сірники»	10	
5.5. Рефлексія заняття. Діалог Аліси та Чеширського кота	5	
5.6. Ритуал прощання: вправа «Чарівне слово»	5	

## Продовження таблиці 1

<b>Модуль 2</b> Підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні операційної обстановки, формування продуктивних та активних копінг-стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах	<b>Заняття 6</b>	<b>60, з них:</b>
	6.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»	5
	6.2. Вправа «Асоціативні ряди»	10
	Малюнок техніка «Мій стрес»	20
	Вправа «Якщо б ..., то я почав би ...»	15
	6.5 Рефлексія заняття: вправа «Веселка»	5
	6.6 Ритуал прощання: вправа «Враження»	5
	<b>Заняття 7</b>	<b>60, з них:</b>
	7.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціації»	5
	7.2. Вправа «Оцінка стресорів»	10
	7.3. Практичне завдання «Відпрацювання алгоритму дій під час стресової ситуації»	30
	7.4. Рефлексія заняття: вправа «Сонячні промені», пам'ятка «Як перехитрити стрес»	10
	7.5. Ритуал прощання: вправа «Листи»	5
	<b>Заняття 8</b>	<b>60, з них:</b>
	8.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»	5
	8.2. Вправа «Нахаба»	10
	8.3. Рольова гра: демонстрація різних типів копінг поведінки	15
	8.4. Обговорення основних стратегій поведінки	20
	8.5. Рефлексія заняття: вправа «Асоціація із зустріччю»	5
	8.6. Вправа «Аплодисменти»	5
	<b>Заняття 9</b>	<b>60, з них:</b>
	9.1. Ритуал привітання: вправа «Торкнись мене»	5
	9.2. Вправа «Бути нескромним»	10
	9.3. Вправа «Шлях до мети»	15
	9.4. Вправа «Сходи до досягнень»	15
	9.5. Вправа «Стріла»	5
	9.6. Рефлексія заняття	5
	9.7. Ритуал прощання: вправа «Піраміда почуттів»	5
	<b>Заняття 10</b>	<b>60, з них:</b>
	10.1. Ритуал привітання: вправа «Прислухатися до себе»	5
	10.2. Вправа «Моя майбутня самореалізація»	10
	10.3. Вправа «Мотивація»	30
10.4. Вправа «Налаштуйся на успіх»	5	
10.5. Рефлексія заняття	5	
10.6. Ритуал прощання: вправа «Шар бажань»	5	
<b>Заняття 11</b>	<b>60, з них:</b>	
11.1. Ритуал привітання: вправа «Привітання»	5	
11.2. Вправа «Тільки сидіти»	5	
11.3. Вправа «Антистресова релаксація»	20	
11.4. Вправа «Арт салон»	20	
11.5. Рефлексія заняття	5	
11.6. Ритуал прощання: вправа «Я бажаю всім...»	5	

Закінчення таблиці 1

<b>Модуль 3</b> Розвиток ціннісно-смыслові сфери у персоналу екстремальних видів діяльності	<b>Заняття 12</b>	<b>60, з них:</b>
	12.1. Ритуал привітання: вправа «Ім'я»	5
	12.2. Вправа «Кола життя»	10
	12.3. Вправа «Епітафія»	30
	12.4. Домашнє завдання: вправа «Автонекролог»	5
	12.5. Рефлексія заняття	5
	12.6. Ритуал прощання: вправа «Подарунок»	5
	<b>Заняття 13</b>	<b>60, з них:</b>
	13.1. Ритуал привітання: вправа «Дитячі мрії»	5
	13.2. Обговорення домашнього завдання	10
	13.3. Вправа «Цілі, цінності, таланти»	35
	13.4. Рефлексія заняття	5
	13.5. Ритуал прощання: вправа «Думка»	5
<b>Модуль 4</b> Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ в екстремальних умовах, покращення якості сну, підвищення цінності життя	<b>Заняття 14</b>	<b>60, з них:</b>
	14.1. Ритуал привітання: вправа «Я у тебе навчився»	5
	14.2. Вправа «Мобілізуєча мікропауза»	15
	14.3. Вправа «Образ Я»	25
	14.4. Вправа «Бар'єр»	5
	14.5. Рефлексія заняття: вправа «Які почуття з'явилися на занятті»	5
	14.6. Ритуал прощання: вправа «Піраміда позитивних почуттів»	5
	<b>Заняття 15</b>	<b>60, з них:</b>
	15.1. Ритуал привітання: вправа «Позитивний монолог»	15
	15.2. Вправа «Ехо»	20
	15.3. Вправа «Страхи – у бажання»	15
	15.4. Рефлексія заняття: вправа «Зворотний зв'язок»	5
	15.5. Ритуал прощання: вправа «Чарівний клубок»	5
	<b>Заняття 16</b>	<b>60, з них:</b>
	16.1. Ритуал привітання: вправа «Комплімент зовнішності»	5
	16.2. Вправа «Що найцінніше у цьому світі?»	10
	16.3. Вправа «Ліцензія на щастя»	15
	16.4. Вправа «Як я себе оцінюю»	10
	16.5. Вправа «Внутрішній діалог»	10
	16.6. Рефлексія заняття: вправа «Що я придбав?»	5
16.7. Ритуал прощання: вправа «Соняшник»	5	
<b>Завершення тренінгу</b>	Тестування з використанням методики «Діагностика психологічної безпеки особистості»	30

вищити нервово-психічну стійкість, покращити показники комунікативних якостей та контроль свідомості над поведінкою.

У результаті розвиваються не тільки особистісні і професійно важливі якості у персоналу екстремальних видів діяльності, але й будується добре диференційований професійний образ світу, у майбутньому можна прогнозувати події власного життя, уникати небажаних для самореалізації ситуацій, розбудовувати соціально-пси-

хологічне середовище за власним планом та виконувати провідну роль у стосунках з іншими.

Після проведеного тренінгу особовий склад стає відкритий новому досвіду, новим способам взаємодії, вони не бояться нових завдань, складних життєвих ситуацій. Побудовані стосунки з оточуючим середовищем не лише дозволяють в екстремальних ситуаціях залучати власний зовнішній ресурс (допомогу від оточення), але й сприяють постійному збагаченню особистості фахівця.

### Література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : [учеб. пос.] / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.

2. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : [монографія] / [І. І. Приходько, О. В. Тімченко, А. А. Лиман та ін.]; За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 130 с.

3. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : [монографія] / І. І. Приходько. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.

4. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях / М. М. Козяр. – Львів : СПОЛОМ, 2004. – 376 с.

5. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

6. Лефтеров В. О. Професійна підготовка фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій / В. О. Лефтеров // Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. – 2015. – № 2 (33). – С. 28-31.

7. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія] / В. О. Лефтеров. – Том II : Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. – Донецьк : ДЮІ, 2008 – 286 с.

8. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / І. І. Приходько. – Х., 2014. – 40 с.

9. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні анти-терористичної операції / І. І. Приходько // Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. – 2015. – № 2 (33). – С. 35-39.

10. Приходько І. І. Розробка психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності / І. І. Приходько // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – Вип. 2 (1). – С. 312-322.

11. Професійно-психологічний тренінг : [підручник] / Л. І. Мороз, С. І. Яковенко. – К. : Вид. Паливода А.В., 2011. – 252 с.

12. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : [монографія] / [О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін.]; За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 281 с.

13. Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності : [навч. посіб.] / [Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін.]. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 127 с.

14. Психологія екстремальної діяльності : [навч. посіб.] / [І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін.]; За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2015. – 408 с.

15. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.

16. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2005. – 267 с.

### Анотація

**Приходько І. І. Програма формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності.** – Стаття.

У статті подано результати розроблення комплексної програми формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності, складовою якої є соціально-психологічний тренінг «Спокій та порядок». За змістом тренінг складається з чотирьох модулів, які відповідають структурним компонентам трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. Тренінгові вправи спрямовані на: покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням службово-бойових завдань; розвиток морально-комунікативних якостей; підвищення стійкості до стресу, що виникає під час ускладнення оперативної обстановки; активізацію професійної мотивації; отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах, а також постановки реальних професійних цілей та їх досягнення; розвиток ціннісно-сміслової сфери; корекцію негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах; покращення якості сну.

**Ключові слова:** екстремальна діяльність, психологічна безпека особистості, соціально-психологічний тренінг, військовослужбовці.

### Аннотация

**Приходько И. И. Программа формирования, поддержки и сохранения психологической безопасности личности у персонала экстремальных видов деятельности.** – Статья.

В статье представлены результаты разработки комплексной программы формирования, поддержки и сохранения психологической безопасности личности у персонала экстремальных видов деятельности, составляющей которой является социально-психологический тренинг «Спокойствие и порядок». По содержанию тренинг состоит из четырех модулей, которые соответствуют структурным компонентам трансформационной модели психологической безопасности личности специалиста экстремального вида деятельности. Тренинговые упражнения направлены на: улучшение процесса адаптации личного состава к экстремальным условиям, связанным с выполнением служебно-боевых задач; развитие морально-коммуникативных качеств; повышение устойчивости к стрессу, возникающему во время усложнения оперативной обстановки; активизацию профессиональной мотивации; получение навыков саморегуляции поведения в экстремальных условиях, а также постановки реальных профессиональных целей и их дости-

жения; развитие ценностно-смысловой сферы; коррекцию негативных психических реакций и состояний, возникающих при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных условиях; улучшение качества сна.

*Ключевые слова:* экстремальная деятельность, психологическая безопасность личности, социально-психологический тренинг, военнослужащие.

#### Summary

***Prykhodko I. I. The program of formation, maintenance and preservation of individual psychological security personnel in extreme activities.*** – Article.

The article presents the results of the development of a comprehensive program of formation, maintenance and preservation of individual psychological security personnel in extreme activities, part of which is a socio-psychological training «Calmness and order». On the content the training

consists of four modules that correspond to the structural components of the transformational model of personality psychological security specialist adventure activity. Training exercises are aimed at: improving the adaptation process personnel to extreme conditions associated with the performance of service and combat missions; development of moral and communication skills; increase resistance to stress, which occurs during a complication of situation; activation of professional motivation; acquiring skills of self-regulation of behavior in extreme conditions, as well as setting a real professional goals and achieving them; the development of value-semantic sphere; correction of negative psychological reactions and conditions arising in the performance of service and combat missions in extreme conditions; improve sleep quality.

*Key words:* extreme activities, psychological security of the individual, social and psychological training, military.