

**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РІВНІ  
ГОТОВНОСТІ ОПЕРАТИВНОГО ПЕРСОНАЛУ  
ЕЛЕКТРОЕНЕРГЕТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА  
ДО АВАРІЙНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ**

**УДК 159;331.446.4**

**Я. М. Драб**

Вивчення наукових джерел вказує на те, що психологічна підготовка – це спеціально організований цілеспрямований процес формування професійно-важливих якостей (ПВЯ), професійно-важливих знань, умінь і навичок адаптивної копінг-поведінки та здатності до саморегуляції неадаптивних і дезадаптивних станів, які виникають в особливих умовах професійної діяльності. Результатом психологічної підготовки є готовність до безпомилкових, ефективних дій в умовах професійного стресу та ризику з мінімальними витратами адаптивних ресурсів, що виявляються в “ціні” адаптації [1; 4].

Зазначимо, що готовність – це умова успішного виконання професійної діяльності, яка повинна формуватися та вдосконалюватися як самою людиною, так і всією системою заходів, що проводяться керівництвом. У широкому розумінні, психологічна готовність визначається як комплексне психологічне утворення, як сплав функціональних, операційних та особистісних компонентів [2; 3]. Аналіз стану проблеми готовності особистості до діяльності свідчить, що важливо визначити внутрішню детермінацію активності особистості, яка формується в процесі професійної підготовки. Через готовність визначається установка, що забезпечує стійкий, цілеспрямований характер відбування успішної професійної діяльності.

Згідно з цим, психологічна готовність працівників оперативного персоналу (ОП) електроенергетичного підприємства (ЕП) – необхідна передумова успіху і надійної професійної діяльності. Зміст та структура психологічної готовності визначаються вимогами діяльності до психічних

процесів, станів, досвіду, властивостей особистості й її установок. Ураховуючи дані наукових джерел, ми вважаємо, що структура психологічної готовності працівників ОП ЕП до діяльності в аварійних умовах містить у собі адаптивні індивідуально-психологічні властивості особистості, здатність до саморегуляції неадаптивних і дезадаптивних станів та розвиток ПВЯ.

Оперативний персонал ЕП часто здійснює роботу в аварійних умовах, що вимагає від нього високого рівня психологічної готовності. Метою статті є визначення змісту рівнів психологічної готовності працівників ОП ЕП; вивчення й обґрунтування засобів психологічної підготовки, що забезпечує розвиток і підтримку належного рівня психологічної готовності; розробка програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП до аварійних умов діяльності та здійснення її перевірки.

Психологічна готовність безпосередньо обумовлює ефективність діяльності ОП. Показники, за якими оцінюються зазначені компоненти психологічної готовності, у сукупності складають психологічну “ціну” діяльності. Ця ціна є мірою затрат, які “платить” особистість у вигляді витрат психофізіологічних, психічних та особистісних ресурсів, виконуючи ту чи іншу діяльність. Вона відображається, в основному, у стані психологічної готовності ОП ЕП до роботи в аварійних умовах. Слід зазначити, що в процесі цілеспрямованої психологічної підготовки формуються необхідні професійні якості, навички управління неадаптивними і дезадаптивними функціональними станами та розвиваються індивідуальні адаптивні властивості особистості.

Підбір адекватних методик дослідження – це обов’язкова умова успішного вирішення завдань оцінки професійної діяльності будь-якого профілю. З цією метою було підібрано групу експертів, кожному з яких було запропоновано визначити критерії рівня психологічної готовності ОП ЕП до роботи в аварійних умовах.

За результатами аналізу й узагальнення роботи з експертами ми виявили такі критерії та показники:

*Адаптивні індивідуально-психологічні властивості особистості:*

– здатність компенсації невизначеності за рахунок реконструкції і заповнення відсутньої інформації;

– здатність до сприйняття невизначених ситуацій як, хоча й важких, але рядових;

– комплекс особистісних якостей, які забезпечують стійкість до стресу: відкритість, емоційна стійкість, ініціативність, самостійність, надійність, організованість;

– рівень особистісної тривожності;

– рівень ситуаційної тривожності.

*Функціональний стан (здатність до саморегуляції неадаптивних і дезадаптивних станів):*

– самокритичність до власної психічної діяльності та її результатів;

– здатність до самоуправління поведінкою;

– здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни обставин і ситуацій;

– рівень нервово-психічного напруження;

– здатність подолання несприятливих функціональних станів, що розвиваються в несприятливих умовах діяльності, шляхом психічної саморегуляції.

*Професійно-важливі якості:*

– здатність до перемикання зосередженості з одного об'єкта діяльності на іншій без суттєвої втрати характеристик концентрації уваги;

– здатність упродовж тривалого періоду зберігати стійкість уваги на об'єкті діяльності;

– рівень розумових здібностей індивідуума;

– рівень здатності користуватися пізнавальними операціями мислення;

– рівень розвитку оперативної пам'яті.

За першим критерієм (адаптивні індивідуально-психологічні властивості особистості) показники оцінювалися за допомогою таких методик:

тест на самооцінку стресостійкості особистості [6], тест дослідження тривожності (опитувальник Спілбергера) [5], особистісний опитувальник Айзенка (EPI) [5].

За другим критерієм (здатність до саморегуляції неадаптивних та дезадаптивних станів) показники оцінювалися за допомогою таких методик: опитувальник нервово-психічного напруження Т. А. Немчина, тест психологічного здоров'я, тест на оцінку емоційно-діяльній адаптивності [6].

Щодо третього критерію (професійно-важливі якості), то показники оцінювалися за допомогою таких методик: вимірювання параметрів уваги (методика “Чорно-червоні таблиці”, методика “Переплутані лінії”) [5], прогресивні матриці Равена [5], вимірювання обсягу оперативної пам'яті (метод Джекобса) [5].

При цьому *низький рівень психологічної готовності* характеризується такими характеристиками:

– працівник ОП має низький рівень стійкості до стресу, високий рівень особистісної тривожності і високий рівень ситуаційної тривожності;

– у нього виявляється надмірне (екстенсивне) нервово-психічне напруження, помірна дезадаптація (“психологічне нездоров'я”), низька оцінка емоційно-діяльній адаптивності;

– середній рівень переключення уваги, “задовільний” показник концентрації уваги, середні показники інтелекту, середній коефіцієнт обсягу пам'яті.

*Середній рівень психологічної готовності* характеризується такими характеристиками:

– працівник ОП має середній рівень стійкості до стресу, помірний рівень особистісної тривожності та помірний рівень ситуаційної тривожності;

– помірне (інтенсивне) нервово-психічне напруження, працівник психологічно здоровий, але має низку проблем, які потребують вирішення, середня оцінка емоційно-діяльній адаптивності;

– рівень переключення уваги вищий за середній, “добрий” показник концентрації уваги, інтелект вище середнього, високий коефіцієнт обсягу пам’яті.

*Високий рівень психологічної готовності* характеризується такими характеристиками:

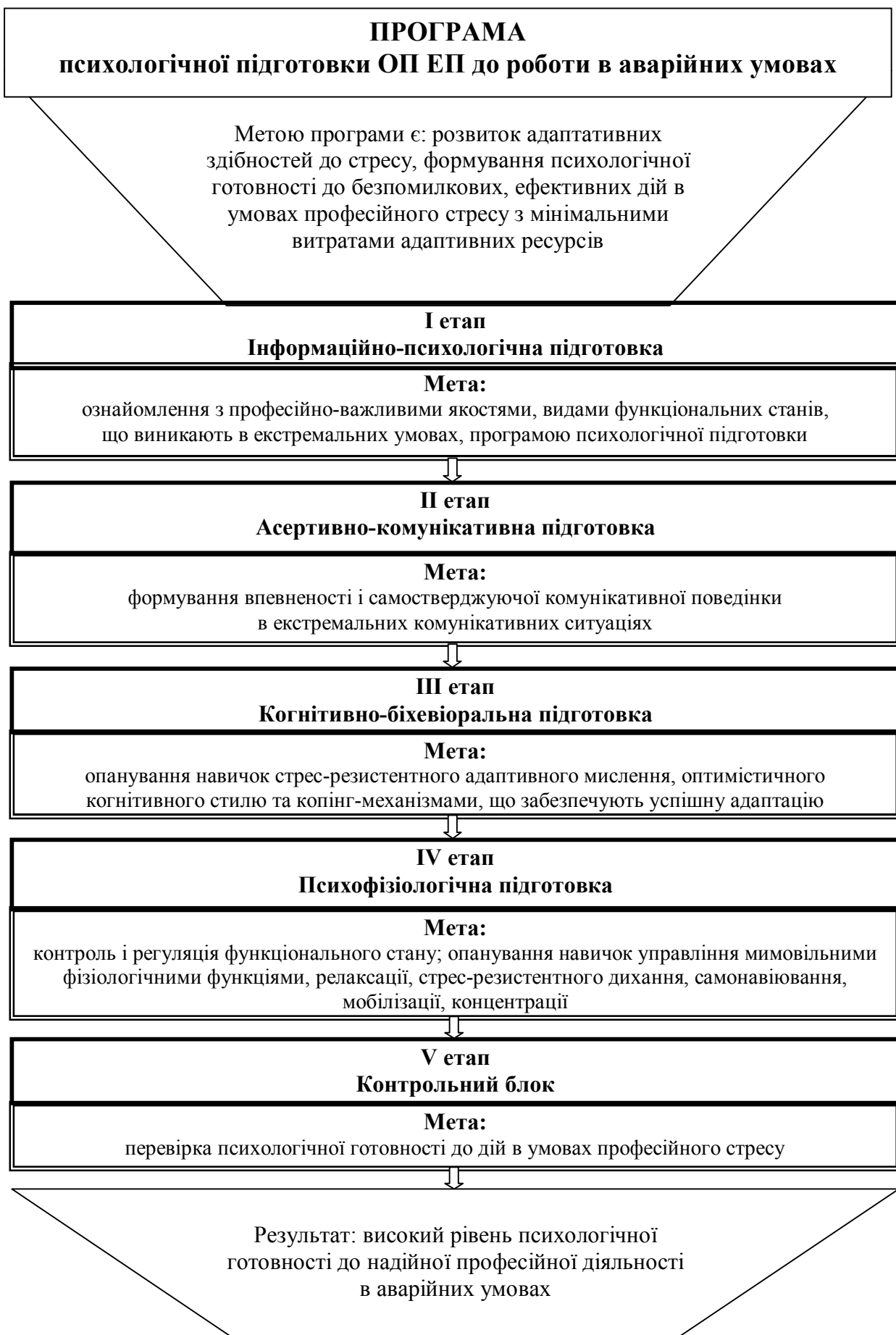
– працівник ОП має високий рівень стійкості до стресу, низький рівень особистісної тривожності і низький рівень ситуаційної тривожності;

– слабке (детензивне) нервово-психічне напруження, повне психологічне здоров’я, висока оцінка емоційно-діяльній адаптивності;

– рівень переключення уваги високий, “відмінний” показник концентрації уваги, високий рівень інтелекту, дуже високий коефіцієнт обсягу пам’яті.

Ураховуючи важливе значення підвищення рівня психологічної готовності працівників ОП ЕП, виникає потреба у розробці окремої програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП до діяльності в аварійних умовах. З урахуванням загальноприйнятих вимог до розробки відповідних програм, ми прийшли до висновку, що загальна структура цієї програми має містити інформаційно-психологічну підготовку, асертивно-комунікативну підготовку, когнітивно-біхевіоральну підготовку, психофізіологічну підготовку та контрольний етап (див. рисунок).

Перш за все, зазначимо, що реалізацію програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП до роботи в аварійних умовах доцільно проводити в тренінгових групах. Психологічний тренінг у широкому сенсі розуміється як система активної підготовки до певного виду діяльності. Загальна мета тренінгу – підвищення компетентності в сфері діяльності, удосконалення ПВЯ. Цілі груп можуть бути різними: навчання навичок саморегуляції, розвиток загальних комунікативних можливостей і навчання спеціальних комунікативних навичок, особистісне зростання учасників.



Етапи програми психологічної підготовки працівників оперативного персоналу електроенергетичного підприємства до діяльності в аварійних умовах

Важливість постановки мети, у першу чергу, визначається співіснуванням різних моделей психологічної корекції, які мають різні цілі та завдання, але найчастіше використовують подібні технічні прийоми. Прикладом важливості постановки мети для формування спрямованості групового процесу може бути застосування групової дискусії. Зазначимо, що кожний із визначених етапів програми психологічної підготовки має свої завдання і методики (табл. 1).

Таблиця 1

**Засоби психологічної підготовки оперативного персоналу електроенергетичного підприємства до роботи в аварійних умовах**

Етап підготовки	Основні завдання	Засоби підготовки
Інформаційно-психологічна підготовка (формування ПВЯ)	Ознайомлення з професійною психологічною системою діяльності та структурою ПВЯ; видами функціональних станів, що виникають в екстремальних умовах, системою психологічної підготовки тощо	Лекції, бесіди, навчально-методичні семінари
Асертивно-комунікативна підготовка	Формування впевненості і самостверджуючої комунікативної поведінки в екстремальних комунікативних ситуаціях	Асертивний тренінг, тренінг підвищення почуття впевненості в собі, тренінг самоствердження
Когнітивно-біхевіоральна підготовка	Опанування навичок стрес-резистентного адаптивного мислення, оптимістичного когнітивного стилю та копінг-механізмами, що забезпечують успішну адаптацію	Тренінг адаптивного стрес-резистентного мислення, оздоровчої візуалізації, тренінг копінг-поведінки
Психофізіологічна підготовка	Опанування нервово-м'язової релаксації (прогресуюча м'язова релаксація за Джекобсоном), контролю дихання, аутотренінгу, медитації, емоційно-вольового тренування за Філатовим, ідіомоторного тренування (уявної репетиції), сюжетного сенсорного репродукування образів	Тренінг психічної саморегуляції
Контрольний блок	Перевірка готовності до дій в умовах професійного стресу в ризику	Тестовий контроль знань, умінь, навичок і якостей

Першим етапом цілеспрямованої програми психологічної підготовки є інформаційно-психологічна підготовка ОП ЕП шляхом проведення лекцій та

бесід. Працівникам ОП слід розкрити зміст таких термінів: психологічна система діяльності, психологічна готовність, функціональні стани, методи психологічної підготовки для розвитку стійкості до стресу. Лекції проводяться під час навчань персоналу в начальньо-курсівому комбінаті, а бесіди – у процесі групових тренінгів.

Працівникам ОП слід роз'яснити такі аспекти:

– психологічний зміст діяльності працівників ОП обумовлено специфікою актуального функціонального стану, адаптивних індивідуально-психологічних властивостей людини і системою ПВЯ. Зазначені компоненти підпорядковано структуроутворюючій закономірності: їх вплив на ефективність операторської діяльності позначається не лише в рівні активності кожного компонента, але й в їх кумулятивній дії. Провідні ланки структурних компонентів мають значущі кореляційні зв'язки як внутрішньосистемного, так і міжсистемного порядку;

– надійність діяльності працівників ОП ЕП розглянуто як поліструктурне утворення, онтологічну характеристику якого складає інтегрований комплекс актуального функціонального стану, система ПВЯ та адаптивних індивідуально-психологічних властивостей людини;

– між функціональним станом і готовністю до діяльності виявлено безпосередній причинно-наслідковий зв'язок, що концептуально розширює використання поняття “психологічна готовність” людини;

– функціональний стан працівника відображає співвідношення оптимальних та неоптимальних станів адаптації суб'єкта до всієї сукупності взаємодії із середовищем і надає можливість здійснювати прогноз розвитку тих чи інших психічних деформацій в екстремальних умовах, донозологічних станів та конкретних захворювань у працівників ОП ЕП;

– вирішуючи практичні завдання з оптимізації функціональних станів у діяльності працівників ОП в аварійних умовах, для підтримання їх психологічної готовності, розвитку стійкості до стресу слід застосувати заходи психологічної підготовки.



Другим етапом психологічної підготовки є асертивно-комунікативна підготовка. Цей етап містить такі засоби психологічної підготовки: асертивний тренінг, тренінг підвищення почуття впевненості в собі, тренінг самоствердження.

Третім етапом програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП до роботи в аварійних умовах є когнітивно-біхевіоральна підготовка. Такий варіант поведінкової корекції пов'язано з намаганням урахувати проміжні змінні, які розташовуються між “стимулом” і “реакцією”; при цьому ці внутрішні змінні розглядаються як приховані реакції на зовнішні подразники. Внутрішні змінні – це, перш за все, думки й уявлення, що керують іншими процесами, наприклад, емоційними чи мотиваційними.

Аналіз наукової літератури надав можливість визначити основні положення когнітивно-біхевіоральної підготовки: велика кількість проблем поведінки є наслідком пробілів у навчанні та вихованні; взаємозв'язки між поведінкою і середовищем є дуже суттєвими; випадковий досвід може залишити більш значущий особистісний слід, чим це допускалося в класичній біхевіоральній моделі “стимул – реакція”; моделювання поведінки являє собою навчальний та корекційний процес. Деадаптивна поведінка може бути змінена шляхом самонавчання, що активізує когнітивні структури.

Наступним етапом психологічної підготовки працівників ОП ЕП до роботи в аварійних умовах є психофізіологічна підготовка. Цей вид підготовки передбачає навчання методик психічної саморегуляції. Психічна саморегуляція – це вольовий процес, який забезпечує цільове формування готовності організму до певної дії та, за необхідності, до її реалізації. Отже, психічна саморегуляція є здатністю працівника свідомо і цілеспрямовано керувати мимовільними функціями організму та психіки. Ця здатність набувається в процесі виконання спеціальних вправ. Із практичного погляду важливо усвідомити, що саморегуляція багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями, переживаннями і, як наслідок,

поведінкою. Освоєння технік психічної саморегуляції відбувається за алгоритмом:

1. Вивчення теоретичних основ техніки психічної саморегуляції.
2. Опанування техніки психічної саморегуляції.
3. Спонтанна реалізація техніки психічної саморегуляції.

Останнім, п'ятим етапом програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП є контрольний блок. Він містить у собі тестовий контроль знань, умінь, навичок та якостей. Таке повне діагностичне обстеження для визначення рівня психологічної готовності до надійної професійної діяльності рекомендується проводити раз на рік.

Ці практичні рекомендації працівникам повинні бути підтвержені в емпіричному дослідженні ефективності програми психологічної підготовки. У ній взяли участь 180 співробітників ОП ЕП ( $n_{\text{зар}}=180$ ), з них 60 чергових електриків з обслуговування підстанцій, 60 електриків оперативно-виїзних бригад, 60 диспетчерів оперативно-диспетчерських служб. Нами було визначено 2 групи, із яких одна була контрольною ( $n_1=84$ ), а друга – експериментальною ( $n_2=96$ ).

Загалом результати емпіричного дослідження щодо виявлення рівня розвитку адаптивних індивідуально-психологічних властивостей працівників ОП ЕП, показників їх здатності до саморегуляції неадаптивних і дезадаптивних станів та розвитку необхідних для професійної діяльності ПВЯ надали можливість здійснити попередній розподіл досліджуваних працівників ОП ЕП з контрольною й експериментальною групи за рівнем психологічної готовності до діяльності (табл. 2).

Середній рівень психологічної готовності виявився характерним для 88,09 % працівників з контрольною групи і 89,5 % працівників з експериментальною групи. Низький рівень психологічної готовності до діяльності був властивим для 3,5 % досліджуваних з контрольною групи та 1,04 % досліджуваних з експериментальною групи. Високий рівень

психологічної готовності показали 8,3 % працівників з контрольної групи і 9,3 % досліджених працівників з експериментальної групи.

Таблиця 2

**Розподіл працівників оперативного персоналу за рівнем психологічної готовності у контрольних та експериментальних групах (%) (на початку дослідження)**

Рівень психологічної готовності	Групи досліджуваних	
	Контрольна група (n <sub>1</sub> =84)	Експериментальна група (n <sub>2</sub> =96)
Низький	3,5	1,04
Середній	88,09	89,5
Високий	8,3	9,3

Зважаючи на такий стан справ, виникає потреба вести мову про підвищення рівня психологічної готовності працівників ОП ЕП до професійної діяльності в аварійних умовах. З цією метою нами використовувалися засоби програми психологічної підготовки щодо розвинення психологічної готовності ОП ЕП до професійної діяльності в аварійних умовах. З учасниками експериментальних груп було проведено роботу щодо детального вивчення ними розробленої нами програми. Обидві групи досліджуваних займалися належною професійною підготовкою за планом керівництва, а експериментальна група досліджуваних нами працівників ОП також брала участь у виконанні програми психологічної підготовки. У процесі цілеспрямованих занять ми формували у працівників ОП ПАТ ЕК “Хмельницькобленерго” необхідні навички, які ставали базою для підвищення рівня їх психологічної готовності до професійної діяльності в аварійних умовах.

Працівники ОП, які входили до експериментальної групи, одержали знання про психологічну систему діяльності, структуру психологічної готовності, програму психологічної підготовки та її цілі. Усі учасники експериментальної групи були задіяні в групових тренінгах асертивності і моделювання поведінки та практично опанували методи довільної усвідомленої психічної саморегуляції функціональних станів. При цьому нашим завданням

було забезпечення максимального розвитку особистісної і функціональної психологічної готовності працівників ОП ЕП до надійної професійної діяльності в аварійних умовах.

Підсумовуючи результати впровадження програми психологічної підготовки працівників ОП ЕП, ми маємо змогу здійснити розподіл досліджуваних працівників з контрольної й експериментальної групи за рівнем психологічної готовності до діяльності в аварійних умовах, базуючись на показниках емпіричного дослідження щодо виявлення рівня розвитку адаптативних індивідуально-психологічних властивостей працівників, показників їх здатності до саморегуляції неадаптивних і дезадаптивних станів та розвитку необхідних для професійної діяльності ПВЯ після формувального експерименту (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати порівняльного аналізу розподілу працівників оперативного персоналу за рівнем психологічної готовності у контрольних та експериментальних групах (%) (до і після застосування програми підготовки)**

Рівень психологічної готовності	Групи досліджуваних					
	Контрольна група (n <sub>1</sub> =84)			Експериментальна група (n <sub>2</sub> =96)		
	Початок дослідження	Закінчення дослідження	Зміна	Початок дослідження	Закінчення дослідження	Зміна
Низький	3,5	3,5	<b>0</b>	1,04	0	<b>-1,04</b>
Середній	88,09	85,7	<b>-2,4</b>	89,5	58,3	<b>-31,2</b>
Високий	8,3	10,7	<b>+2,4</b>	9,3	41,6	<b>+32,3</b>

Ми можемо констатувати, що середній рівень психологічної готовності виявився характерним для 85,7 % працівників з контрольної групи і 58,3 % працівників з експериментальної групи. Низький рівень психологічної готовності до діяльності виявився властивим для 3,5 % досліджуваних з контрольної групи, а серед досліджуваних з експериментальної групи низького рівню виявлено не було. Високий рівень психологічної готовності показали

10,7 % працівників з контрольної групи та 41,6 % досліджених працівників з експериментальної групи.

Отже, розподіл рівнів психологічної готовності працівників ОП ЕП, які входили до контрольної групи і займалися лише належною професійною підготовкою за планом керівництва, змінився несуттєво. Водночас застосування програми психологічної підготовки з працівниками ОП, що входили до складу експериментальної групи, позитивно вплинуло на підвищення рівня їх психологічної готовності до надійної професійної діяльності в аварійних умовах.

У цілому отримані результати свідчать про ефективність програми та підтверджують, що основні резерви підвищення психологічної готовності до надійності діяльності ОП ЕП залежать від психологічних засобів програми психологічної підготовки до роботи в аварійних умовах.

Перспективним для подальших розвідок у цьому напрямку є подальше вивчення питань довірливої психічної саморегуляції оперативного персоналу електроенергетичного підприємства в аварійних умовах і розробка питань, пов'язаних із вивченням суб'єктивних детермінант функціональної надійності діяльності операторів в енергетиці.

### **Список використаної літератури**

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Герасимов, А. В. Психофизиологические критерии прогноза эффективности профессиональной деятельности операторов энергопредприятий на этапе приема в учебно-тренировочный центр / А. В. Герасимов // Физиология человека. – 1993. – Т. 19. – № 4. – С. 77–88.
3. Дьяченко, М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – Минск : Просвещение, 1986. – 175 с.
4. Осухова, Л. О. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Л. О. Осухова. – М. : Академия, 2007. – 288 с.

5. Сборник психологических тестов : пособие / сост. Е. Е. Миронова. – Мн. : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – Часть I–III. – 421 с.

6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2002. – 467 с.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор Потапчук Є. М.*