

**PSYCHOTHERAPEUTIC PREPARATION  
OF OPERATION PERSONNEL OF THE  
ELECTRICAL POWER ENTERPRISE  
FOR RELIABLE WORK**

Y. Drab<sup>1</sup>, psychologist  
A. Shpak<sup>2</sup>, Chief Executive Officer  
M. Drab<sup>3</sup>, psychotherapist  
A. Drab<sup>4</sup>, psychologist

Khmelnyskiy city polyclinic № 4, Ukraine<sup>1,3</sup>  
Public Joint-Stock Company “Khmelnitskoblenergo”, Ukraine<sup>2</sup>  
Kyiv city dermatovenerologic dispensary, Ukraine<sup>4</sup>

The author has described the role of adaptive individual and psychological peculiarities of the worker of operation personnel of power enterprise, the ability to self-regulation of inadaptive and disadaptive states and level of development of professionally important qualities for psychological readiness of workers of operation personnel of power enterprise to work in emergencies. The program of psychological preparation of operation personnel of power enterprise has been worked out.

**Keywords:** operation personnel, psychological preparation, power enterprise.

Conference participants, National championship  
in scientific analytics, Open European and Asian  
research analytics championship

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
ОПЕРАТИВНОГО ПЕРСОНАЛА  
ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО  
ПРЕДПРИЯТИЯ К НАДЕЖНОЙ РАБОТЕ**

Драб Я.М.<sup>1</sup>, врач-психолог  
Шпак А.Л.<sup>2</sup>, Генеральный директор  
Драб М.Ф.<sup>3</sup>, врач-психотерапевт  
Драб А.Н.<sup>4</sup>, врач-психолог

Хмельницкая городская поликлиника № 4, Украина<sup>1,3</sup>  
ПАО «Хмельницоблэнерго», Украина<sup>2</sup>  
Киевский городской кожно-венерологический диспансер,  
Украина<sup>4</sup>

Определено значение адаптивных индивидуально психологических свойств личности работника оперативного персонала электроэнергетического предприятия, способности к саморегуляции неадаптивных и дезадаптивных состояний и уровня развития профессионально важных качеств в психологической готовности работников оперативного персонала электроэнергетического предприятия к аварийным условиям работы. Разработана программа психологической подготовки работников оперативного персонала электроэнергетического предприятия.

**Ключевые слова:** оперативный персонал, психологическая подготовка, электроэнергетическое предприятие.

Участники конференции, Национального первенства  
по научной аналитике, Открытого Европейско-Азиатского  
первенства по научной аналитике

Деятельность работников оперативного персонала электроэнергетических предприятий часто происходит в аварийных условиях. Мобилизовать свои лучшие качества, выполнять задачи в заданный срок и с минимальными затратами психических и физических усилий могут лишь те люди, которые характеризуются высоким уровнем *психологической готовности* к действиям в экстремальных условиях и повышенной толерантностью к психологическому стрессу.

Психологическая готовность работников оперативного персонала электроэнергетических предприятий – необходимая предпосылка успеха и эффективности профессиональной деятельности. Содержание и структура психологической готовности определяются требованиями деятельности к психическим процессам, состояниям, опыту, свойствам личности и ее установкам. Готовность состоит из двух системных блоков: личностной готовности, которая включает сформированность и развитие адаптивных индивидуально-психологических и личностно-психофизиологических свойств; функциональной готовности, которая предусматривает сформиро-

ванность профессионально-важных знаний, умений и навыков управления функциональными состояниями.

Следует отметить, что готовность к безошибочным, эффективным действиям в условиях профессионального стресса и риска с минимальными затратами адаптивных ресурсов, которые проявляются в «цене» адаптации, является результатом психотерапевтической подготовки.

*Психотерапевтическая подготовка* – это специально организованный целенаправленный процесс формирования профессионально-важных качеств (адаптивность к стрессу, профессиональная надежность) и профессионально-важных знаний, умений и навыков копинг-поведения, управления неадаптивными и дезадаптивными состояниями, которые возникают в экстремальных и чрезвычайных ситуациях профессиональной деятельности.

В целом, психотерапевтическая подготовка связана с формированием психологической стойкости, умением преодолевать напряженность, которая может вызываться многими факторами внешних условий труда. На основании этого можно сделать вывод, что

психотерапевтическая подготовка – это тренировка психики работника, ее стойкости и общей активности. Иногда такую подготовку называют также психологической тренировкой, антистрессовой тренировкой, психологической экстремальной подготовкой. Не смотря на различие в терминологии, главная цель заключается в том, чтобы повысить стойкость к стрессу и психологическую готовность работников оперативного персонала электроэнергетических предприятий.

Общая структура разработанной нами программы психотерапевтической подготовки работников оперативного персонала ПАО «Хмельницоблэнерго» к надежной работе в аварийных условиях состоит из пяти этапов, каждый из которых имеет соответствующие цели и средства.

Целью *информационно-психологической подготовки* есть ознакомления работников с профессиональной психологической системой деятельности и перечнем профессионально-важных качеств, видами функциональных состояний, которые возникают в аварийных условиях, программой психотерапевтической подготовки. Цель *ассертивно-коммуникативной подготовки*

– формирование у работников уверенности и самоуверждающего коммуникативного поведения в ситуациях, которые возникают в особых условиях профессиональной деятельности. Целью *когнитивно-бихевиоральной подготовки* есть овладение оперативным персоналом навыками стресс-резистентного адаптивного мышления, оптимистичного когнитивного стиля и копинг-механизмами, которые обеспечивают успешную адаптацию. Целью *психофизиологической подготовки* есть контроль и регуляция функционального состояния личности работника, овладение навыками управления произвольными физиологическими функциями, релаксации, самовнушения, мобилизации, концентрации. Цель *контрольного блока* – проверка психологической готовности к действиям в условиях профессионального стресса.

Практическое усвоение системы психологически обоснованных мер, которые направлены на предупреждения негативных последствий профессионального стресса у работников оперативного персонала и их подготовку к действиям в условиях повышенного риска, целесообразно проводить путем группового тренинга. Психологический тренинг в широком смысле понимается как система активной подготовки к определенному виду деятельности. Общая цель тренинга – повышение компетентности в сфере деятельности, совершенствование профессионально-важных качеств.

Множество форм тренингов можно поделить на две группы: ориентированные на развитие специальных умений, которые можно классифицировать по трем сферам общения: коммуникативные, перцептивные и интерактивные, а также ориентированные на углубление опыта анализа ситуации в целом.

Учебный эффект группового взаимодействия в психологическом тренинге определяется тем, что:

а. сама группа становится моделью для изучения психологических явлений и своеобразной лабораторией формирования профессиональных умений;

б. не ведущий группы передает готовые знания участникам, а инфор-

мация передается от одного участника к другому, то есть каждый может рассматриваться как «учитель» относительно другого, создаются отношения равенства или переменного доминирования участников (в зависимости от того, кто в определенный момент владеет нужной информацией);

в. в группе формируется и развивается личность индивида, благодаря группе он учится навыкам достижения своих потребностей. То есть особенностью тренинга является активное овладение психологическими знаниями и навыками. Принцип активности личности, которая учится, реализуется через включение в обучения элементов исследования.

Выбирая разные тренинговые методики, нужно останавливать свой выбор на тех из них, которые больше подходят для развития психологической готовности к надежной профессиональной деятельности.

*Первым этапом* целенаправленной программы психотерапевтической подготовки является информационно-психологическая подготовка работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» путем проведения лекций и бесед. Работникам оперативного персонала нужно раскрыть содержание таких понятий: психологическая система деятельности, психологическая готовность, функциональные состояния, методы психотерапевтической подготовки для развития стойкости к стрессу.

Работникам оперативного персонала разъясняют следующие аспекты:

– психологическое содержание деятельности работников оперативного персонала обусловлено спецификой актуального функционального состояния, адаптивных индивидуально-психологических свойств человека и системой профессионально-важных качеств. Указанные компоненты подчинены структурообразующей закономерности: их влияние на эффективность операторской деятельности сказывается не только на уровне активности каждого компонента, но и в их кумулятивном действии.

– надежность деятельности работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» рассматривается как полиструктурное

образование, онтологическую характеристику которого составляет интегрированный комплекс актуального функционального состояния, системы профессионально-важных качеств и адаптивных индивидуально-психологических свойств человека.

– между функциональным состоянием и готовностью к деятельности выявлена непосредственная причинно-следственная связь, которая концептуально расширяет использование понятия «психологическая готовность» человека.

– функциональное состояние работника отображает соотношение оптимальных и неоптимальных состояний адаптации субъекта со средой и позволяет осуществлять прогноз развития тех или иных психических деформаций в экстремальных условиях, донологических состояний и конкретных заболеваний у работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго».

– решая практические задачи по оптимизации функциональных состояний в деятельности работников оперативного персонала в аварийных условиях, для поддержания их психологической готовности, для развития стойкости к стрессу нужно применять меры психотерапевтической подготовки.

*Вторым этапом* психотерапевтической подготовки есть ассертивно-коммуникативная подготовка. Этот метод включает такие методики, как ассертивный тренинг и тренинг самоуверждения.

Ассертивный тренинг – это тренинг уверенности в себе. Под уверенностью в себе понимается способность индивида выдвигать и воплощать в жизнь собственные цели, желания, интересы относительно своего окружения. Понятие «уверенность» предусматривает наличие:

а. субъективной установки на самого себя (позволять себе иметь собственные притязания);

б. социальной готовности и способности ее адекватно реализовать (владеть собственными желаниями и добиваться их осуществления);

в. свободы от социального страха и торможения.

Основные цели тренинга ассер-

тивности реализуются через определенные социальные ситуации, которые тренируются в ролевой игре или в реальных условиях. Они охватывают основные категории поведения: предъявлять требования, говорить «нет» и подвергать критике, устанавливать контакт, открыто обращать внимание на себя, собственные цели и интересы, позволять себе ошибки.

Тренинг самоутверждения есть одним из методов поведенческой терапии, близким к тренингу уверенности в себе. Тренинг разделяется на 2 степени: первая охватывает работу в среде, вторая – умение защищать себя (уверенное «да», «нет», отстаивание собственной точки зрения). Заключительный этап тренинга – обучение защите от агрессии других. Группы тренинга самоутверждения связаны с другими группами психотерапевтической подготовки. Уверенное поведение ведет к повышению самооценки, уверенные ответы помогают участникам в достижении «взрослого» поведения и самоактуализации.

*Третьим этапом* программы психотерапевтической подготовки работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» к работе в аварийных условиях есть когнитивно-бихевиоральная подготовка (моделирование поведения).

Моделирование поведения представляет собой синтез поведенческих методов с теорией информационных влияний и является учебной практикой, которая направлена на формирование у работников новых паттернов поведенческих реакций.

Когнитивно-бихевиоральная подготовка является модификацией поведенческой терапии и качественно отличается от нее. На развитие поведенческой терапии повлияла теория «обучения через наблюдение». Было указано, что одно лишь наблюдение за моделью позволяет сформировать новые стереотипы поведения, которые раньше отсутствовали у человека или животного. В дальнейшем это привело к теоретическим обобщениям, которые получили название «концепции самоэффективности».

Когнитивно-бихевиоральная подготовка ориентируется на «социально-когнитивную теорию». Эта теория

описывает влияние социума на мысли и действия людей и роль когнитивных процессов в формировании мотиваций, эмоций. Во время этой подготовки неадекватные правила обработки информации заменяются на конструктивные и приобретаются приемы наблюдения, объективизации, регуляции поведения.

Цель занятий – преобразование негативных правил в положительные. Работник следует принципу переучивания, когнитивно кодирует правила поведения, пробуя преодолеть фиксированные паттерны и отсутствие способности к изменениям.

Когнитивно-поведенческая подготовка помогает овладению навыками стресс-резистентного адаптивного мышления, оптимистического когнитивного стиля и копинг-механизмами, которые обеспечивают успешную адаптацию.

Ассертивно-коммуникативная подготовка и моделирование поведения становятся основой для главного, на наш взгляд, этапа программы подготовки работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» – психофизиологической подготовки. Это является *четвертым этапом* в разработанной нами программе психотерапевтической подготовки.

Функционирование системы саморегуляции определяют психологические особенности организации деятельности и индивидуальные образы регуляции измененных состояний. Психологическая система деятельности по саморегуляции характеризуется специфичностью ее предмета (собственное состояние субъекта), целей (сохранение имеющегося состояния или превращение его в нужное) и психофизиологическим содержанием средств саморегуляции (психические образы, самовнушение, мышечное и дыхательное самовлияние, волевые усилия и эмоциональные средства саморегуляции). На основании теоретико-экспериментальных исследований установлено, что психическая саморегуляция функционального состояния проявляется во взаимодействии произвольной регуляции психофизиологического состояния и произвольной саморегуляции психического состояния, а также в форме целенап-

равленной активности, которые обеспечивают оптимальный уровень функционального состояния работника, эффективность его профессиональной деятельности и адаптацию к особым условиям.

Эффект произвольных механизмов регуляции (ориентировочная деятельность, когнитивная активация) проявляется в нормальных условиях и начальных этапах адаптации к особым условиям деятельности, а эффект произвольных средств саморегуляции заметен на более поздних этапах адаптации, предотвращая развития дезадаптационных процессов.

Главными преимуществами психологического тренинга саморегуляции как средства обучения выступают его способность служить целям обучения и возможность переводить эти цели в реальные результаты. В современной психологии как фундаментальная предпосылка для построения стратегии и тактики психологического тренинга служит принцип деятельностного опосредствования. Исходя из логики деятельностного подхода, социально-психологическая реальность детерминирована практической деятельностью. Средствами психофизиологической подготовки есть такие методы: нервно-мышечная релаксация, контроль дыхания, аутотренинг, медитация, эмоционально-волевая тренировка по Филатову, идеомоторная тренировка, сюжетное сенсорное репродуцирование образов и т.д.

Последним, *пятым этапом* программы психотерапевтической подготовки работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» есть контрольный блок (определение психодиагностических критериев). Он включает в себя тестовый контроль знаний, умений, навыков и качеств.

Полное психодиагностическое обследование для определения уровня психологической готовности к надежной профессиональной деятельности планомерно проводится раз в год.

Адаптивные индивидуально-психологические свойства личности мы предлагаем оценивать с помощью следующих методик: тест на самооценку стрессоустойчивости личности; тест исследования тревожности Спилбергера; личностный опросник Айзенка (EPI).

Способность к саморегуляции неадаптивных и дезадаптивных состояний оценивается с помощью следующих методик: опросник нервно-психического напряжения Т. А. Немчина; тест психологического здоровья; тест на оценку эмоционально-поведенческой адаптивности.

Профессионально-важные качества оцениваются с помощью следующих методик: измерение параметров внимания (методика «Черно-красные таблицы», методика «Перепутанные линии»); прогрессивные матрицы Равена; измерение объема оперативной памяти (метод Джекобса).

Кроме этих психодиагностических средств, после устранения аварийных ситуаций, оперативный персонал ПАО «Хмельницкоблэнерго» проходит психологическое обследование с помощью экспресс-контроля. Экспресс-оценка психической адаптации проводится цветным тестом Люшера.

Основные преимущества этой методики: скорость тестирования, относительная простота задачи, которая стоит перед исследуемым, полная закрытость от исследуемого психологического содержания, которое фиксируется методикой, возможность мно-

горазового повторного тестирования того же работника, результат теста не зависит от точности самооценки исследуемого и его способности к вербализации своего состояния.

Напомним, что на основании работ Вальнеффера определенный порядок выбора цветов был принят за аутогенную норму, как индикатор психологического благополучия. Эта последовательность (3 4 2 5 1 6 0 7) была взята Люшером в качестве нормы цветных преимуществ и является эталоном нервно-психического благополучия.

Степень отклонения от нормы отображает уровень психического напряжения. Чем сильнее отклонение, тем больше идет сил на борьбу с внутренними проблемами и преодоление усталости, которая мешает достижению целей деятельности.

Предложенная программа психотерапевтической подготовки существенно содействует росту уровня психологической готовности работников оперативного персонала ПАО «Хмельницкоблэнерго» к деятельности в аварийных условиях. Это значительно повышает возможность безошибочных, эффективных действий в

условиях профессионального стресса и риска с минимальными затратами адаптивных ресурсов. Осуществляется профилактика производственного травматизма и предотвращение создания аварийных ситуаций за счет человеческого фактора.

Кроме этого, психотерапевтическая подготовка в качестве средства психогигиены и психопрофилактики содействует повышению состояния общего здоровья и надежности профессиональной деятельности.

#### References:

1. Журавлев, Г.Е. Психологические задачи на электростанциях. Прикладная психология / Г.Е. Журавлев. – 2000. – №3. – С. 1–15.
2. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л., 1986. – 280 с.
3. Петрушенко, Л.А. Единство системности, организованности и самодвижения / Л.А. Петрушенко. – М.: Мысль. – 1975. – 285 с.
4. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маричук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь». – 2001. – 260 с.

