

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕКОМПРЕСІЇ ФАХІВЦІВ
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Назарія КОБРИНА

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент:

кандидат психологічних наук

Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 05 » грудня 2022 р., протокол № 7

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК



Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ФЕНОМЕНУ ДЕКОМПРЕСІЇ	7
1.1. Психологічна декомпресія як форма психологічної реабілітації після перебування в екстремальних умовах.....	7
1.2. Характерні ознаки екстремальних видів професій.....	12
1.3. Комплекс заходів психологічної реабілітації фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій.....	17
Висновки до Розділу 1.....	27
Розділ 2. ПСИХОЛОГО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ДЕКОМПРЕСІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС.....	28
2.1. Характеристика вибірки, методології та організація дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
2.3. Психокорекційна програма реабілітації фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій.....	43
Висновки до Розділу 2.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність теми. Професійна безпека особистості у плані збереження життя та здоров'я фахівця завжди становила науковий інтерес. Зараз, коли наша країна бореться з ворогом на значній частині нашої держави, проводить деокупаційні заходи, звільнення та розмінування території тощо питання професійної безпеки працівників військової сфери, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Національної поліції, Служби безпеки України питання безпеки фахівця виходить на перший план як у професійній, так і науковій площинах.

Підвищений фактор ризику містить в собі особливості професійної діяльності, зокрема, фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій, адже виконання професійних задач завжди відбувається в психічній напрузі, за постійного ризику і високої відповідальності за результативність виконаної роботи. За таких умов знижується особистісний ресурс рятувальника, що тягне за собою порушення його життя та діяльності, особистісних властивостей, що прямо впливають на соматичний стан здоров'я, стосунки з оточенням та загальну працездатність і т.ін.

Психологічна служба у цій структурі насправді добре професійно розвинена, існує значна частина психологічних розробок та не зникає з поля зору підвищеної психологічної уваги фахівців цих структур. Адже вчасно та в повному обсязі виконати відповідні заходи означає зменшити негативний вплив зовнішніх чинників та провести відповідну реабілітацію фахівця-рятувальника.

Однією з форм психологічної реабілітації працівників, що перебувають в екстремальних чи бойових службових умовах діяльності, є декомпресія. Вона сформована з комплексу заходів психологічної та фізичної реабілітації особи та здійснюється з метою поступової реадaptaції рятувальників до звичних умов життя та діяльності та превенції розвитку та закріплення психологічної травми.

Така реабілітація не є новим поняттям у психології, воно впроваджене в науковий обіг з системи психологічної роботи у збройних силах країн НАТО, під

егідою яких зараз відбувається багато як професійних навчань, так і навчань для психологів у системі професійної підготовки. Британські, бельгійські, норвезькі вчені розробляли вказане явище декомпресії в рамках питань психічного здоров'я військового підрозділу. У зарубіжних працях цей феномен розкривають Н. Грінберг, Н. Джонс, Е. де Соєр, М. Фелтон, С. Уесселі, Х. Хьюїс. Вони розкривають проблеми психічного здоров'я особового складу військових підрозділів. З вітчизняних дослідників тему декомпресії розвивали А. Безпалько, О. Блінов, Ю. Бريدнікова, О. Вернік, І. Приходько, Т. Титаренко описували прояву ПТСР військових тощо.

Станом на сьогодні психологічна декомпресія є первинним етапом реадаптації та реабілітації у фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. І саме цій темі присвячено наше дослідження.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність фахівців ДСНС

Предмет дослідження – психологічні особливості реабілітації та реадаптації працівників ДСНС.

Завдання нашого дослідження:

1. Профести аналіз наукової літератури з даної тематики.
2. Проаналізувати особливості професійної діяльності працівників ДСНС та визначити чинники, необхідні для проведення заходів декомпресії.
3. Провести емпіричне вивчення феномену декомпресії рятувальників.
4. Запропонувати психокорекційну програму реабілітації фахівців державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принцип єдності свідомості та діяльності (Г. Костюк, С. Максименко); принцип розвитку особистості у діяльності (В. Бочелюк, О. Блинова, Г. Костюк, В. Рибалка, С. Максименко); теоретичні положення до проведення соціально-психологічного тренінгу (О. Бондаренко, Л. Карамушка, В. Лефтеров, І. Матійків, Л. Мороз, В. Москалець, Л. Перелигіна, Н. Чепелева, С. Яковенко, Т. Яценко); наукові праці в галузі екстремальної психології, теоретико-методологічні положення яких взаємопов'язані з дослідженнями реабілітації та

реадаптації фахівців ризиконебезпечних професій (І. Приходько, В. Лефтеров, О. Матеюк, О. Сафін, О. Тімченко, М. Козяр, В. Осьодло); та ін.

Методи дослідження. У нашій кваліфікаційній роботі з метою вирішення поставлених завдань застосовувався комплекс методів дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових та прикладних досліджень з питання вивчення феномену декомпресії;

– емпіричні: спостереження, бесіда, психологічне тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: тест «Самооцінка конфліктності» В. Ратнікова, тест «Діагностика стану емоційного вигоряння» В. Бойка, діагностика виду поведінкової активності Л. Васерман, Н. Гуменюк, скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР, методика самооцінки рівня стресу Л. Рідера.

– методи математичної обробки даних з їх подальшою якісним аналізом та інтерпритацією й узагальненням; статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0

Експериментальна база дослідження. Емпірична частина роботи проводилася в одному з підрозділів ДСНС України Львівської області.

Теоретичне значення нашої роботи полягає у розширенні теоретичних основ феномену декомпресії, визначено його основні компоненти та характеристики.

Практичне значення нашої кваліфікаційної роботи полягає у розробці психокорекційної програми реабілітації фахівців державної служби України з надзвичайних ситуацій, а також можливості використання емпіричних даних роботи при викладанні курсів «Психологія праці», «Психологія діяльності в особливих умовах», «Психологія кризових станів» і т.ін.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку використаних джерел (59 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ФЕНОМЕНУ ДЕКОМПРЕСІЇ

1.1. Психологічна декомпресія як форма психологічної реабілітації після перебування в екстремальних умовах

В часі війни з росією в Україні, починаючи з 2014 року збільшилась потреба у психологічній реабілітації, реадaptaції та декомпресії працівників силових структур, військовослужбовців, працівників ДСНС, військових лікарів та інших фахівців, які щодня проживають сильну емоційну напругу в рамках виконання своїх службових обов'язків. Військові, які місяцями знаходяться на полі бою, згодом лише завдяки комплексу реабілітаційних заходів здатні адаптуватись у соціумі.

Загалом психологічна допомога спрямована на широкі психологічні можливості іншої особи в її соціальному та особистому існуванні. Формами психологічної допомоги є звичайна співприсутність з ефектом фасилітації, стимуляцію, навчання, психічне зараження, демонстрацію різних моделей поведінки, повідомлення корисної інформації, психотерапію, консультування і т.ін. Допомога надається як до початку, так і під час чи після виконання бойових дій [10].

Психологічна допомога окрім того спрямована на відновлення порушених чи втрачених можливостей психіки та фізичного здоров'я військовослужбовця. Натомість феномен декомпресії більшою мірою пов'язаний з процесом реабілітації та адаптації фахівця, що змушений працювати в екстремальних умовах, та є більшою мірою властивістю любої системи, що саморегулюється. Така характеристика для особи поєднує як фізіологічний, так і психічний рівні, а тому може розглядатись як особистісна властивість загалом [11].

Феномен соціально-психологічної адаптації натомість є наслідком адаптованості в межах взаємостосунків людини та групи, коли вона продуктивно здатна виконувати без особливих внутрішніх та зовнішніх конфліктів провідну

діяльність, тим задовільняє власні потреби, у повній мірі несе на собі усі ролі очікування, які відносно неї висуває референтна група, проживає власне ствердження самого себе та своїх здібностей.

Стійка адаптація та загалом адаптованість – це синонім норми та здоров'я, позаяк стійка адаптація – це такі регуляторні реакції та психічну активність і систему взаємовідносин, які сформувалися під час розвитку відповідних соціальних та екологічних функціонування та умов, які не вимагають від людини значних психічних затрат з боку нервової системи.

Нам видається, що характерною ознакою процесу адаптації протікання злагоджено, економічно та плавно тих регулятивних процесів, що забезпечують загальну рівновагу організму в середовищі [15, с. 202].

В якості ключового доказу науковці переконують, що успішна адаптація також залежить і від особистісних властивостей та характеристик, однією з них є емоційна стійкість, яка впливає на безпеку людини, а тому і на психологічну адаптацію [15, с. 202].

Стрес чи бойова психічна травма залишає по собі психічний глибокий слід у фахівця, що виконує службові обов'язки в екстремальних умовах. У подальшому це може викликати наслідки негативної бойової травматизації. Порушується психічне здоров'я та психологічна адаптація в соціумі. Соціально-психологічне розвантаження сприяє подоланню негативних впливів. Воно включає початкову допомогу (дефузінг), рекапітуляцію стресової події (дефріфінг), процес повернення (декомпресію), психологічну реабілітацію, що передбачає цілий комплекс заходів, які виконуються задля збереження та відновлення чи компенсації порушених психологічних функцій військових [57].

Найбільш повним та ґрунтовним нам видається поняття «психологічної декомпресії», яке наводить Інструкція, яка вказує, що це комплекс психологічних та медикопсихологічних заходів, які здійснюються після виведення підрозділу з рацону виконання завдань за призначенням для відновлення психолого-фізіологічного стану і реадаптації військових [20].

Отож поновлення робочої здатності фахівця ризиконебезпечної професії включає в себе первинну соціально-психологічну реабілітацію, яка виконується і на місці постійної дислокації, і на етапі маршу підрозділу з місця проведення активних екстремальних професійних дій. Проведення декомпресії залежить безпосередньо від командирського рішення та виконується в іншому місці, яке дозволяє фахівцям екстремальних видів професій зробити деяку перерву від виконання професійних обов'язків.

Для проведення програми реабілітації декомпресії відбираються насамперед такі підрозділи, де дійсно були психотравмуючі ситуації, в особовому складі є критичні показники, які одержані через психодіагностичні методики тощо. Командир підрозділу приймає рішення про декомпресію в тому чи іншому підрозділі на підставі інформації про втрати бойові та небойові, кількість правопорушень, травмування, смерті, поранення, можливі перебування в полоні, заручниках чи ізоляції, роботою з ексгумацією тіл, надання першої медичної допомоги, довготривале перебування в екстремальних умовах, перебування під обстрілами чи застосування зброї на ураження противника, також якщо група входить до складу посиленої уваги на підставі соц.-демографічних факторів та результатів спостереження [20].

Посттравматичний стресовий розлад вважається психічним розладом через його хронічний характер, частоту, можливу інвалідність. Він відомий ще з давніх-давен та досліджувався військовими психіатрами та першими психоаналітиками, проте і донині його актуальність не спадає через екологічні лиха та катастрофи, збройні конфлікти та війни тощо. Цей розлад характерний за чотирма такими ознаками:

- 1.повторні переживання;
- 2.уникання;
- 3.надмірне збудження;
- 4.порушення когнітивної сфери, розлади настрою.

Доволі часто цей розлад супроводжує суїцидальний ризик.

Отож, посттравматичний стресовий розлад є стійкий, частим. Інвалідизуючим наслідком травмуючих ситуацій чи подій. Щоб якнайшвидше визначити стресовий розлад в осіб, що перебували в екстремальних умовах, та ще й за умови мінімуму часу можна запропонувати опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу. Існують також опитувальники, які мають 4,7 чи 17 питань. Нам видається, що опитувальник, який містить 7 питань, є найоптимальніший. Досліджуваний повинен відповісти ствердно чи заперечити на питання щодо міри уникнення від нагадувань про травмуючу подію, втрату інтересу до діяльності, будувати імовірні плани на майбутнє та ін. Чотири та більше ствердних відповідей свідчать про наявність ПТСР [62]. Керівник підрозділу несе повну відповідальність за проведення й організацію для підлеглого особового складу заходів декомпресії.

Вчений В. Попов висунув гіпотезу щодо тісного взаємозв'язку реадaptaції та адаптації з властивими проявами ПТСР:

1. Незавершеність чи неуспішність адаптації да впливів екстремальних впливів тягне за собою гострий ПТСР одразу після завершення екстремальності;
2. Реедaptaція до звичайних умов стримує появу симптомів ПТСР, утворюється латентний період, а його неуспішність веде до відстроченого ПТСР.

Психічна реадaptaція суповоджується сильними кризовими явищами так само, як і переадaptaція [Бриндіков].

Вчені вважають, що незалежно від форми екстремальних умов існування психічна переадaptaція, дезадaptaція і реадaptaція до звичайних умов відбуваються етапами.

За Ю. Бриндіковим існують такі етапи адаптації фахівців екстремальних видів професій до звичайних умов життя:

1. Підготовчий етап
2. Етап стартової психічної напруги
3. Етап гострих психічних реакцій входу

4. Переадаптації
5. Етап завершального психічного напруження
6. Етап гострих психічних реакцій виходу
7. Етап реадптації [14] .

Феномен декомпресії є не зовсім самостійним процесом. Він входить до складу поняття реабілітації, але до нині не існує єдиного та визнаного всіма поняття реабілітації. Його ввели у психологічний обіг наприкінці XIX століття і воно належало медицині та позначало медичне та соціальне відновлення на підставі якоїсь діяльності. В час, коли після війни з'явилося багато інвалідів війни, це поняття активно застосовувалось.

Процес реабілітації є досить складним процесом, відбувається в декілька етапів. Воно створює в особи активне ставлення до своєї хвороби та мотивує до поступового відновлення себе як у суспільстві, так і в родині. Уся система реабілітації та реадптації передбачає використання і фармакології, і психотерапії, і оздоровлення мікросередовища, зокрема сім'ї.

Вчена О. Борецька пояснює реабілітацію як багаторівневу, комплексну, динамічну та етапну структуру дій, які направлені на відновлення особи в сфері права, здоров'ї, статусі, дієздатності у своєму сприйнятті, а також у сприйнятті інших людей для максимально повної реалізованості її можливостей як індивідуальності [18].

Вчена, описуючи реабілітацію старших вікових груп, концентрує свою увагу на основній меті реабілітації – поверненні віри у свої сили та себе саму, поведнуги їй відчуття повноцінності, розуміння того, що людина сама повинна реалізовувати максимально свої духовні та фізичні можливості, знаходити нові джерела для натхнення та реалізації власних прагнень і саморозвитку [18].

Інша науковиця Г. Дремова вбачає реабілітаційну мету в соціальній інтеграції як участі в головних напрямках життя та діяльності суспільства, включеності в соціальні структури здорових людей та інших сфер життєдіяльності людини, зокрема, професійної чи навчальної [26].

Аналізуючи учасників бойових дій співробітників правоохоронних органів вчена О. Серповська пояснює реабілітацію як засіб соціо-культурної діяльності, що є відновленням втрачених чи порушених через перебування в зоні бойових дій ресурсів організму (соціальних, комунікативних, психологічних) з допомогою форм і засобів соціо-культурної діяльності, які володіють інформаційною, просвітницькою, пізнавальною, культурною, рекреаційною спрямованістю [52].

У традиційному розуміння лікування є менш містким поняттям, ніж феномен реабілітації. Адже тут і профілактика, і лікування, метою є повернути як фізичне здоров'я, так і життєві цінності та позиції в суспільстві.

Поняття декомпресії ніколи не було самостійним явищем, адже воно щільно пов'язане з реадaptaцією, психологічним відновленням, переключення на нові умови життя. Перехід людини від військового до цивільного життя не минає для особистості швидко та просто. За словами ветеранів бойових дій, з війни одразу повертається лише тіло, а мозок може повертатись до дому ще рік. Військовий несвідомо серед своїх стає чужим. У випадку, якщо після 30-ти днів повернення до дому військовий відчуває безпорадність, страх, погано спить, бачить нічні жахіття, то лікарі ставлять діагноз ПТСР.

Країни НАТО термін декомпресії застосовують для розуміння програми «третього місця розташування» (TLD), що означає спокійне місце, яке дозволяє військовим робити перерву між перебуванням у зоні ведення бойових дій та відпусткою. У Бельгії, до прикладу, зазначений процес перейменовано у «період адаптації» (від французького «sas adaptation», що буквально розуміється як «період блокування»), у Великобританії – «нормалізації». Незалежно від назви програми, у країнах НАТО процес «декомпресії» або програми TLD посиляється на заходи (процедури), які нададуть можливість особовому складу «розкрутитися» або «змити місію» після довготривалого перебування у важких і небезпечних театрах [6].

1.2. Характерні ознаки екстремальних видів професій

У фахівців Державної служби надзвичайних ситуацій України рано чи пізно приходиться та ситуація, що виконання професійних обов'язків стає надзвичайно складним за причини високої міри небезпеки, залежить від можливості та навичок і вмінь вибрати оптимальну стратегію поведінки та дійти до бажаної мети в надзвичайних умовах виконання службових обов'язків. Наукові праці демонструють велику кількість описів впливу стресогених ситуацій. Але вони подаються без відповідної системи та роз'яснень щодо адекватного їх застосування. Зараз уже визріла потреба у систематизації і в практичному, і в теоретичному полі.

Стресогенні ситуації окреслюють в науковій літературі як важкі, складні, ризиконебезпечні, особливі, емоціогенні, аварійні, критичні, надзвичайні, гіперстресові, естремальні тощо. Тобто бачимо, що не існує загальноприйнятої термінології для характеристики аналізованих ситуацій. Деякі вчені пропонують визначати різницю поміж тими термінами мірою періодичності або частоти екстремальних чинників, які впливають та формують відповідні умови діяльності. Особливі умови діяльності можуть бути актуальними тоді, коли активність поєднана з непостійною дією екстремальних факторів чи з імовірністю їх виникнення, а екстремальні – у випадку постійного їх впливу [53].

Тобто бачимо, що автори наголошують на тому, що екстремальні умови більш інтенсивні за умови особливі, які ще й до того більше спрямовані на діяльність. Але є й роботи, у яких між екстремальними та особливими умовами різниці не роблять і вони звучать як синоніми. Увага дослідників приділяється питанню виокремлення саме екстремальних факторів, формуванню класифікації, аналізу впливу та можливості превенції їх деструктивному впливу на наслідки праці, соматичне і психічне здоров'я особистості.

Така плутанина в наукових термінах призводить до неадекватного пояснення цілого ряду нормативних та законодавчих документів, які пояснюють роботу людини у стані підвищеного ризику для життя. Тобто в одному випадку наголос ставиться на об'єктивні особливості стимуляції, так звані складні умови,

а в іншому випадку – на відношенні суб'єкта до такої стимуляції, так звані важкі умови. Ще в іншому випадку наголос на сильнішому компоненті цього виниклого стану, так звані емоціогенні умови тощо.

Н. Наєнко у власній науковій праці намагається розглянути феномен екстремальності як поняття, що складається з трьох ступенів виразності чи трьох типів подібних ситуацій, зокрема, важких, параекстремальних, екстремальних [33].

Важка ситуація характерна складним завданням для суб'єкта, підвищеним значенням для цього завдання. Два наступні ступені характерні суворими умовами, великою ціною імовірної помилки, ризиком. Екстремальна ситуація окрім всього решта характерна тим, що від неї залежить життя суб'єкта. Вчені В. Медведєв та А. Лєонова зауважують, що умови екстремальні залежать від впливу безпосередньо на стан людини. Тому вони відносять до таких факторів такі, що тягнуть за собою виникнення станів динамічної незлагодженості.

Вчені Л. Дика та Л. Гримак екстремальні умови пов'язують з виникненням у здорової людини тяжких станів, які пов'язані з деякими змінами психофізіології та рівнів активності функцій мозку. Якщо важкі стани поглиблюються, то наростають негативні переживання у різних психічних процесах таких як пам'ять, мислення, увага. Все це тягне за собою зниження надійності та ефективності діяльності особистості [30].

Отож, як свідчить наукова література, нормальні умови від ризиконебезпечних умови відмежовуються досить умовною межею. Виходячи лише з фізичних властивостей стимуляції, можемо говорити про крайнє вираження такої позиції як тенденції до оцінки умов саме як екстремальних. Для цього підставою служать органи відчуттів, дихальної, серцевосудинної та ін. систем організму людини, які саме вказують на інтенсивність діючого фактора.

Але чим складніша організаційно людська функція бореться за критерій, тим менше видно лінійну залежність показникових змін від розміру фактора, що діє. Саме тому слід більш чітко формулювати поняття екстремальності в межах психології діяльності в екстремальних чи особливих умовах.

Таку суперечність можливо вирішити на основі аналізу двох головних дій, що в діяльності фахівців служби з надзвичайних ситуацій виникають. Перша свідчить про те, що є такий перелік зовнішніх умов, що за деякого плину часу призводить до обов'язкового погіршення фізіологічних показників, за якими характеризується стан фахівця. Друга ситуація може бути такою, що фізичні властивості умов не відіграють основного значення, а провідними стають інформаційні та семантичні їх характеристики. У такому вигляді ситуації міняється сутність ознак, що виписані у першому випадку.

Фаховий персонал ДСНС У характеризує екстремальну ситуацію як будь-яке поєднання компонентів оточуючого середовища, що мають: безпосередню загрозу моральної чи фізичної шкоди; непрямих соціальних загроз, таких як можливі фахові невдачі, матеріальні збитки, соціально-правові санкції тощо, прямих чи непрямих загроз власному життю [7].

Тому екстремальні ситуації, які мають місце у фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій України, мають власну сутність, проявляються в різних формах та можуть вивчатись та аналізуватись психологічною класифікацією, в якій можна виокремити наступні види таких подій.

Ситуація швидкоплинна – має дефіцит часу та максимальні психонавантаження, повинна бути готовність до негайних дій у надшвидкому темпі. Основний чинник такої ситуації є раптовість, тому важливого значення відіграє досвід та навички.

Ситуація тривала – повинна мати стійку мотивацію до діяльності, психічну витривалість, відповідальність, високу мобілізацію сил, самостійність у прийнятті рішень фахівцями ДСНС України [17].

Ситуація з елементами невизначеності – проблема вибору правильного вирішення проблеми з можливих декількох. Повинна бути адекватна мотивація, емоційна стабільність, інтелектуальний ресурс та висока профпідготовка.

Ситуація готовності до екстрених дій – потребує високого рівня уважності та пильності, динамічності переключення психічних процесів та емоційної стійкості.

Ситуація дефіциту часу й несподіванки – потребує різкого прийняття вірного рішення, персональну відповідальність за дії та рішення, негайний прояв результатів.

Ситуація помилкової інформованості – характеризується співвідношенням помилкових рішень та дій з наявним часом та досвідом.

Ситуація домінантного стану – поглинання уваги будь-яким типом діяльності; але тоді фахівець слабо реагує на зовнішні інші впливи, команди та сигнали, що тягне за собою негативні наслідки [17].

Критична ситуація – представляє альтернативу можливих результатів роботи: або психологічна поразка, або перемога. Тут основна роль за особистісними властивостями та адаптивністю фахівця.

У діяльності фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій екстремальна ситуація – це деяке сполучення, сукупність різних внутрішніх та зовнішніх чинників, де кількість таких сполучень може бути досить значна. Саме тому для спрямованої та ефективною поведінкової регуляції фахівця лише визначити таку ситуацію є недостатньо. Окрім того, коли є велика кількість можливих сполучень різних чинників, які викликають різні психічні стани, у тій самій ситуації фахівці ДСНС будуть поводитись по-різному, адже у кожного з них є свої індивідуальні психічні властивості. Варто виокремити саме ті окремі чинники та внутрішні детермінанти виникнення та формування негативних особистісних станів. Тобто слід виокремити стрес-фактори, які їх викликають. Адже від особливостей безпосередніх службових завдань, а також умов, в яких вони відбуваються, фахівці підпадають під вплив різних чинників стресу при виконанні службових обов'язків. Їх можна умовно розділити на 2 підгрупи: група А – чинники емоційного впливу (А 1 – небезпека, А 2 – невизначеність, А 3 – раптовість, А 4 – негативні емоційні реагування); група Б – чинники опосередкованого емоційного впливу, на який впливають професійність фахівця (Б 1 – дефіцит часу, Б 2 – підвищення темпу дій, Б 3 – суміщення кількох типів активності, Б 4 – лишок інформації, Б 5 – межова інтелектуальна складність, Б 6 – міра злагодженості) [27].

Уся сума перелічених чинників формує психічне навантаження, яке чинить вплив на фахівців при виконанні службових обов'язків. Її вага в деякій конкретній ситуації активності детермінована сумою чинників, проте повинен домінувати окремі з них загалом. Структура та розмір психонавантаження в різних ситуаціях визначається властивостями безпосереднього виду службової діяльності.

Отже, серед різних екстремальних ситуацій службової діяльності на поведінку і психіку фахівців ДСНС України будуть впливати деякі стрес-чинники, причинами яких можуть бути внутрішні та зовнішні чинники.

До внутрішніх належать: суб'єктивні фактори відображення всіх умов служби, зокрема, несподіваність, раптовість, загроза, небезпека, новизна, невизначеність, незвичайність, залишок інформації, мінімум часу, відповідальність, усвідомленість персоналом ДСНС України особливого характеру та результатів діяльності служби, довготривале перенесення дискомфорту, труднощів та нестатків тощо [27].

До зовнішніх належать: темп проведення дій служби та рішучість, психічний вплив наслідків надзвичайних подій, новизна та інтенсивність використання спецтехніки, нестандартність прийомів дій та засобів при виконанні завдань, поранення чи загибель фахівців ДСНС України та цивільного населення, тип дій підрозділів та особового складу ДСНС України, якісний склад та укомплектованість, злагодженість і міра управління й стиль діяльності неофіційних та офіційних лідерів, тривалість, безперервність та динаміка виконання службового завдання, руйнування цивільних об'єктів, природно-географічні та кліматичні властивості місцевості, час доби та року..

1.3. Комплекс заходів психологічної реабілітації фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій

При виконанні фахівцями ДСНС службових обов'язків в екстремальних ситуаціях все, на чому базується здоровий глузд, не має ніякого значення. Можливість настання травм чи каліцтва, раптова смерть чи тривале відчуття її настання підривають віру в те, що сенс життя існує. Рятувальних фактично знаходиться між двох лещат: почуттям самозбереження та переконанні в необхідності виконати відповідне небезпечне завдання.

Бажання поведись так, як справжній рятувальник, проте власний страх штовхає його в іншу сторону. І найгірше те, що фактично кожен фахівець переживає не про те, що стається, а про те, що може статись. Постійне акумулювання страху викликає почуття нервового збудження, яке щохвилини наростає. Тому майже кожен фахівець страждає від постійної душевної боротьби поміж страхом загинути та сформованою установкою про обов'язок.

З нав'язливим почуттям неможливо нічого зробити, адже вектор спрямований не на реальності, а на гіпотетичному тому, що може статися, а тому усі системи організму починають функціонувати безконтрольно. Усе це є закономірним, а тому вихід з такого стану відбувається лише через перехід страху в стан фізичного та психічного виснаження [31].

Дослідження різних симптомів свідчить про те, що фізичний та психічний стан деяких фахівців під час виконання службових обов'язків в екстремальних ситуаціях може бути надзвичайно пригніченим. До таких станів належать:

1. Стан тривоги
2. Випадки бойової втоми
3. Випадки бойового шоку
4. Асоціальна поведінка
5. Стан помутніння свідомості
6. Конверсійна істерія

І на завершення, розлади психіки, що не є серйозними відхиленнями з точки зору клінічної психології, проте викликають дуже негативні симптоми. Це істеричний параліч, втрата слуху і зору. Мозок людини фактично приводить тіло в непрацездатний стан. До прикладу, у випадку контрактичного паралічу рука не тільки паралізована, а й зігнута в локті та нерухомо фіксується коли кисть знаходиться біля плеча. Іноді таке трапляється і з ногами. Рятувальник може бути частково чи повністю паралізований, може втратити зір чи слух. Майже у кожного рятувальника, який бере участь в службових діях в умовах підвищеного ризику можуть з'явитись деякі прояви стресу чи ПТСР. Але помірний стрес сприяє мобілізованості психічних та фізичних ресурсів, захисних сил організму, активізує інтелект, оптимізує бойове збудження, інтенсифікує доцільність роботи фахівця-рятувальника [33].

Інтенсивний та тривалий вплив негативних стресових чинників, їх високе значення для персоналу ДСНС України здатні створювати стресові непродуктивні стани, так звані дистрес. Він виникає при стресі, де є безпорадність, безнадія, неспроможність, пригніченість. Також нерідко він супроводжується порушенням психічних різних процесів, зокрема, відчуття, пам'ять, сприйняття, породженням негативних емоцій, змінами в координації рухів, тривалими чи тимчасовими особистісними змінами, такими як втрата волі до життя, пасивність, впевненості до успіху, довіри до людей та керівництва, схильність до примітивного наслідування та шаблонних дій, надмірне виявлення інстинкту самозбереження тощо.

Дистрес викликає різні психогенні патологічні реакції та психічні розлади. Стрес особистістю усвідомлюється як переживання гніву, тривоги, страху, суму, образи, відчаю, ейфорії, нелюдської втоми тощо. Інтенсивність переживання фахівцями-рятувальниками бойового стрес узалежить від двох факторів, зокрема, тривалості та сили впливу на психіку фахівця бойових стресорів та особливостей відреагування рятувальника на їх вплив.

Різні бойові стресори діляться на неспецифічні та специфічні. Специфічні стресори мають високий рівень стресогенності та мають у своїй структурі

ситуації, що чинять загрозу здоров'ю та життю рятувальника, контузії, поранення, каліцтва, травми, смерть товаришів по службі, страшні картини людських мук та смерті, смерті громадян чи колег, відповідальність за які рятувальник приписує собі, події, внаслідок чого страждають гідність і честь рятувальника [32].

До іншої групи належать фактори, що притаманні і надзвичайній події, і іншим видам стресових ситуацій, зокрема, високий рівень перманентної потенційної загрози життю, напружена довготривала діяльність, тривала депривація головних соціальних та біологічних потреб, різкі зміни умов праці та життєдіяльності, складні екологічні умови праці, відсутність контактів з рідними, неможливість змінити умови праці та життя, тривалі та інтенсивні міжособистісні конфлікти, висока відповідальність за власні дії, можливість моральних та фізичних страждань заради мети, яка незрозуміла для фахівця.

Реагування рятувальників на вплив стресорів ризикових ситуацій залежить від самого фахівця і його поведінки та від значення самих стресорів для людини. Значення впливу на психіку фахівця будь-яких стресорів визначається його особистісними властивостями, професійною та психологічною готовністю до виконання службових обов'язків, рівнем та характером бойової мотивації, особливостей сприйняття ролі та місця події та перспективи майбутнього.

У той же час ефективність самозарадної поведінки фахівця ДСНС України також залежить від його активності, спрямованої на протидію негативних чинників впливу стресу на його поведінку, психіку та діяльність взагалі, а також є чи немає в рятувальника досвіду такої самозарадної поведінки в надзвичайних ситуаціях та її сутності [39].

Є такі характеристики діяльності, які чітко впливають на інтенсивність дії бойового стресу. Це, зокрема, ступінь бойової активності відповідного працівника, що представлений кількістю екстремальних ситуацій, де фахівець брав безпосередню участь, та які дійсно мали реальну загрозу життю; значимість службових дій для виконання його завдань, міра напруження та суть службових дій фахівця, кількість психічних та фізичних втрат підрозділу, де відбувається служба, сприйняття фахівцем їх доцільності.

Вагомий вплив щодо стану прояву бойового стресу у рятувальника є кількість отриманих травм. Значення тих чинників зростає, якщо фахівець не є заохочений чи нагороджений за героїчні вчинки у подіях, у яких рятувальник брав участь, чи отримали негативну оцінку від керівника, колег чи ЗМІ. Бойовий стрес невисокої інтенсивності переважно переборюється ефективно більшістю рятувальників. Навіть у деяких випадках він може сприяти бойовій активності. А далі до такого стресу звикають чи він переходить у бойовий стрес підвищеної активності. Він може згодом ускладнити діяльність фахівця чи навіть цілого підрозділу ДСНС України.

На особистісному рівні бойовий стрес підвищеної активності може проявитися у такій формі, як неадекватне різке підвищення чи зниження бойової активності; невідповідне ситуації підвищення емоційної активності чи навпаки, емоційне заціпеніння чи тупість, з'являються деструктивні форми мотивованості до діяльності чи то пак навпаки, хочеться вийти будь-що і зберегти собі життя; втрата орієнтації в просторі та ситуації загалом, відчуття того, що ситуація не є реальною, відчуження, невластиве різке зниження дисципліни та підпорядкованості рятувальника, з'являються порушення моральних норм міжособистісних стосунків, яких не було перед тим, деструктивні форми спілкування з оточенням, поведінкова розв'язність, дратівливість, гнів, агресія, тривога, чи нехтування безпекою, неможливість впоратись зі страхом, замкненість, пригнічення, апатія, втрата інтересу до життя, думки про самогубство, настороженість та напруженість, труднощі переключення уваги та її розосередженість, зменшення витривалості чи зростання ригідності психічних процесів, з'являються панічні настрої тощо. Такі прояви бойового стресу спричиняють значну кількість помилок та зривів під час виконання своїх обов'язків працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій країни, створюється дезорганізація при виконанні службових обов'язків загалом [34].

Під час виконання службових обов'язків екстремальних професій існує цілий ряд психофакторів, що сильно впливають, у кілька раз збільшують внутрішні труднощі та відбивається на якості виконуваних службових обов'язків

фахівців ДСНС України. Залежно від фази проведення аварійно-рятувальних дій існують типові реакції психіки в поведінці працівників. До прикладу, перед проведенням таких робіт у стані тривожного очікування більш типово для працівників характерним є підвищений тембр голосу, зайва балакучість, часте паління, глибока стурбованість, намагання швидше почати надавати аварійно-рятувальні дії, відчувають напругу, очікують щось важке, небезпечне, уважність слабка та розсосереджена, заплутані думки нескінченним потоком, динамічний настрій та переходить з неприємного та томливого в веселий та піднесений, знижується самокритика, конфліктність, метушливість, упертість тощо.

Психофізіологічні показники засвідчують підвищену частоту дихання, близько 30 вдихів та видихів за норми 18, пульсу, до 120 ударів/хв., т-ру тіла, до 39°C, відчуття спраги, потовиділення, тремтіння ніг та рук, на щоках розвивається рум'янець плямами, бувають розлади кишківника. Під час проведення рятувальних чи аварійних робіт стійкість та витривалість фахівців характеризується самими службовими діями. Наступальні задачі уявляються такими, де має бути сила, воля, перевага тієї сторони, що її застосовує, провокує збудження бойового духу, підйом сил, дусить страх, сумніви та мобілізує вольові зусилля [45].

Найбільш кульмінаційним та складним є час входження в зону надзвичайних подій, який відбувається в нервовому стані та супроводжується шоком. В даному випадку це не той шок, коли вимикається чутливість чи взагалі свідомість. Такий бойовий шок подібний на сп'яніння, що поглинає усі людські почуття. Цей стан є швидкоплинним, його неможливо продовжити чи відтворити частинами. В такому стані фахівець діє не контролюючи свідомості та не зважає на те, що свідомість в даний момент зосереджена на одній чи двох цілях службового завдання. Стрес досягає свого піку в той момент, коли приймається рішення щодо виконання аварійних чи рятувальних робіт в самому епіцентрі надзвичайної ситуації. У цей момент фахівець-рятувальник потребує додаткової мотивації та стимулів. В такі моменти важливі не лише морально й емоційно забарвлені виклики чи бойові заклики, приклади колек по службі, а й вміння

фахівця-рятувальника створювати для себе екстрену вольову мобілізацію та виконувати психічне саморегулювання. Саме тоді важливими є авторитет, особистий приклад та психологічна підтримка прямого керівника та психічно стійких колег з досвідом роботи. Важливо в тому випадку, щоб після успішного виконання відповідних робіт у рятувальників не виникав стан ейфорії, не знижувались бойова настороженість та пильність [47].

Особливої складності зазнає психіка фахівців-рятувальників під час нічних виконань службових дій. За недостатньої освітленості стається зміщення у сприйнятті зором фону, форми, об'єктів, кольористики місцевості, зорове зникання деяких об'єктів. Дефіцит інформації тягне за собою збільшення напруги, підвищення чи навпаки – зниження відчуття небезпеки, може призвести до неправильно прийнятого рішення. В цілому службове завдання представляється рятувальнику досить жахливим. Можуть виникати яскраві спалахи, які можуть засліпити працівника повністю, а відновлення зорового сприйняття відбудеться за тривалий час. Втрачений зоровий контакт з колегами підвищує почуття самотності, знижує згуртованість, підвищує тривогу. У момент, коли колірні властивості змінюються, це викликає негативні емоції, оцінка реальності стає ілюзорною. Світло та звук відчуваються набагато ближчими, аніж вдень. Людська бесіда чується на відстані 10-20 м, звук машини працівник чує на відстані 100-600 м, вибухи чутно за 3-4 км, запалена сигарета видніється на відстані 350-400 м. Досить цікаві зміни відбуваються у сенсорній переоцінці. Предмети, які вдень нормально сприймаються, викривляються вночі. Будь-який звук вночі також сприймається як небезпека. Саме тому такі сенсорні викривлення призводять до невпевненості, нерішучості. Розгубленості, пасивності, у деяких випадках – до помилкових дій.

Психологічний аналіз дій рятувальників при виконанні службових обов'язків за умов впливу стресових чинників високої інтенсивності дозволяє нам говорити про неоднакову реакцію людини на таку ситуацію, а також про те, що вона є індивідуальною. Акцентуємо на тому, що психогенні чинники мають

як негативний, так і позитивний вплив на психіку людини, а також на розв'язання нею оперативних завдань [49].

Проте є також і позитивні психічні реакції, які досить позитивно відбиваються на діяльності фахівців ДСНС України при виконанні ними службових обов'язків. Це, зокрема, активізація відчуття обов'язку та відповідальності (у добре морально готового працівника, що свідомий власних службових обов'язків та своєї відповідальності), активізація ділових мотивів, вияв усіх можливих особистісних та колективних ресурсів з метою усунення труднощів, концентрування сил та кращого вирішення завдання, азарт, захоплення як емоційний підйом, гостра цікавість до труднощів, що виникли, щирого бажання себе випробувати та вийти з завдання з честю, підвищення готовності та пильності щодо реакції на зміни оперативної обстановки, швидкість реакції, гострота уваги, швидка й чітка мисленнєва робота.

До негативних реакцій психіки, що понижують ефективність розв'язання робочих завдань, відносять такі:

- безтурботність як недооцінку реальних складнощів і можливої невдачі, недостатню пильність, необережність, готовність до зустрічі з проблемами;
- ейфорію як стан сильної радості та енергійності, який іде паралельно з пониженням пильності й готовності до несподіванок
- невпевненість, занепокоєння, тривога
- страх невдачі, перед відповідальністю, мотив уникнення невдачі
- гостре почуття самозбереження, острах за чуже та своє життя
- нерішучість, розгубленість, заповільнені реакції, загальнованість
- не усвідомлення реальності, зниження тону творчості, спритності, активності, кмітливості
- зменшення активності, наполегливості, спрямованості на мету
- почуття слабкості, виснаження, втоми
- психічна перенапруга, яка дезорганізовує психіку.

Отже, психічні реакції особистості, які спровоковані психофакторами служби, мають дезорганізуючий чи оптимізуючий характер, іншими словами мають змогу покращувати чи погіршувати психічну активність, мобілізувати особистісні ресурси фахівців-рятувальників чи ускладнювати та руйнувати вияв сформованих властивостей, умінь та навичок.

Такі реакції психіки за якийсь час формуються в кілька понять: стрес, психічне вигоряння, посттравматичний стресовий розлад.

Наукова цікавість до феномену психічного вигорання зародився за кордоном в 70-х рр минулого століття. Проте і дотепер це питання повсякчас вивчається через призму професійного стресу. Феномен вигорання більше притаманний для професій комунікативного типу, проте в тому числі й для фахівців-рятувальників. Вигоряння – структура, що складається трьох компонентів, таких як:

1. синдром емоційного вигорання
2. деперсоналізація
3. редукція власних досягнень.

Опираючись на цю модель, емоційне виснаження бачиться як одна структурна складова професійного вигорання та проявляється дещо в менших емоційних виявах, тобто байдужості чи емоційному перенасиченні

Друга компонента деперсоналізація проявляється у деформованості стосунків з оточуючими людьми [51].

Третя компонента – редукція власних досягнень – як складова емоційного вигорання проявляється в тенденціях негативізму щодо себе, своїх фахових досягнень та успіхів, обмеженні власних можливостей, обов'язків відносно інших осіб, зменшенні почуття власної гідності, негативному сталенні до службових можливостей та переваг.

Отже, синдром психічного вигорання прирівнюється до дистресу в його межовому вияві та до 3-ої стадії загального адаптивного синдрому – виснажувальної стадії.

Варто зазначити, щоявище стресу, яке переливається у вигорання, у психологічній літературі чітко не прописаний та вимагає більш детального вивчення. Деколи замість мобілізованості та активації організму для подолання труднощів стрес може стати причиною різних відхилень та розладів. За декількох повторень чи тривалості афективних переживань через труднощі в житті, які тривалі в часі, емоції можуть перейти в застійну форму. І коли ситуація уже нормалізується емоційне збудження не слабшає все одно. Більше того, воно впливає на утворення психосоматичних розладів внутрішніх органів та систем організму. І якщо в людському організмі є якісь слабкі ланки, то вони стають центром захворювань.

Розвиток хвороби через стрес є таким процесом, що має декілька стадій, зокрема, починаючи першими реакціями на стресор аж до визначеного діагнозу, до прикладу, хронічної хвороби серця. Такі поступальні стадії властиві поступовими послабленнями опірності організму, тобто негативні реакції з кожним разом стають сильнішими, а когнітивні здібності знижуються, послаблюється ефективність процесів фізіології. Фактори, які все це супроводжують, - паління, обмежена рухливість, збільшена вага, невідповідне харчування – уможлиблюють розвиток хвороби.

Наслідком хронічного стресу є враження у людини, що вона втрапила у ситуацію та не контролює її, а тому тривога та напруга збільшуються. А це призводить до до хвороби.

Якщо людина пережила травматичний стрес, то це часто призводить до формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Концепцію цього феномену вперше офіційно прийнято Американською псих. асоціацією у 1980 р., але лише недавно вона отримала визнання міжнародне. Загальним обов'язковим критерієм для діагностування ПТСР є сам факт проживання людиною ситуації, яка виходить поза межі побутового звичайного досвіду та може травмувати психічне будь-кого. До прикладу, це може бути серйозна загроза здоров'ю та життю своєму чи рідних і друзів, чи раптове зруйнування житла тощо. Стресорами можуть бути стихійні лиха, війна, техногенні катастрофи, злочини,

диверсії, терористичні акти, катування, бойові дії, табори смерті, масове насильство тощо.

На сьогоднішній день активно розглядають ефективності праці та підвищення якості роботи служби псих. забезпечення, постійно пропонуються реорганізації та реформування. Саме тому є потреба в організації й проведенні міроприємств, що були би спрямовані на припинення чи зниження хоча б професійного стресу та ПТСР посеред працівників ДСНС України. Для пониження психологічних втрат та псих. недієздатності серед персоналу ДСНС, психологи мають організувати й вести роботу по 4-х основних напрямках [4].

1. Розробка рейтингу шкідливості головних видів роботи в рамках ДСНС як показника, що слід враховувати при поділі соц. пілґ (тривалість відпустки, зарплата, пенсійний вік тощо)
2. Розробка професіограми головних типів діяльності в рамках рятувальних служб, згодом – валідизація інструментарію психодіагностики для поведіння профвідбору кандидатів на службу на безпосередні види діяльності ДСНС України. Зараз психологи користуються застарілим матеріалом, що не відповідає сучасним науковим підходам.
3. Психологічний супровід роботи фахівців ДСНС України, який за умови надзвичайної події повинен передбачати: психологічне спостереження в динаміці, психофізіологічне обстеження, виявлення патологічних та функціональних розладів, оцінювання боєздатності фахівців ДСНС, розробку рекомендацій управлінцям по питаннях раціонального комплектування груп, підрозділів, команд, прогноз можливих наслідків професійного та бойового стресу на самого фахівця-рятувальника.
4. Організація психопрофілактики та психоедукації у підрозділах ДСНС України, одним з компонентів якої має стати декомпресія. Комплексність системно декомпресії проявляється в охопленні цілого спектру виявів професійного стресу посеред працівників-рятувальників.

Висновки до першого розділу

Станом на сьогодні у європейських країнах є значна кількість наукових досліджень, що присвячені проблемі декомпресії фахівців професій екстремального типу. Ці дослідження надають різні програми, які спрямовані на допомоги особовому складу, зниження тривоги, адаптації молодих працівників до умов праці, адаптації до звичайних умов після повернення з місця виконання бойових чи рятувальних завдань. У працях також розкрита триєдина структура надання психологічної допомоги, до якої входить психоедукація, скринінг та декомпресія.

Наукові емпіричні дослідження стверджують, що фахівці ДСНД України мають такі властивості особистісної сфери, як недостатньо сформовані чи взагалі відсутні мотиви діяльності в ході виконання службових завдань, негативні емоційні особливості, надмірна схильність до ризику, тривожність, агресивність, емоційна збудженість, слабка адаптивність до службової ситуації, яка зумовлена нестачею досвіду, невідповідність рівня домагань та самооцінки фахівця, слабкий розвиток психічних процесів, несприятливий фізичний стан організму, спровокований психічною травмою, хворобою чи довготривалим незадоволення фізіологічних потреб тощо. Кожен з таких чинників, як пишуть вчені, здатні окремо викликати розвиток тензійних станів. Проте варто зазначити, що під час виконання службових обов'язків на психіку рятувальників будуть впливати паралельно не один, а кілька стресових чинників.

Тому можемо зробити висновок, що робота фахівців ДСНС України пов'язана з великим ступенем ризику для психіки людини та потребує застосування комплексу заходів щодо психічної декомпресії..

Розділ 2.

ПСИХОЛОГО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ДЕКОМПРЕСІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

2.1. Характеристика вибірки, методології та організація дослідження

Завдання дослідження: провести експериментальне дослідження психологічних особливостей фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій з метою обґрунтування необхідності розробки та впровадження системи психологічної декомпресії.

Методи дослідження: тест самооцінки стресостійкості (З. Коухена і Р. Вілліансона), тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Спілбергера-Ханіна), методика діагностики типу поведінкової активності (Л. Вассерман, Н. Гуменюк), методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойка), опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини (Басса-Дарки).

Базою нашого дослідження стали районні підрозділи ДСНС м. Львова. Вибірка складала 50 осіб чоловічої статі.

При виборі методик дослідження ми ставили за мету визначення психологічних особливостей фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій, зокрема, тривожності, стресостійкості та типу поведінкової активності. На нашу думку, саме від таких компонентів особистості залежить якість виконання професійних обов'язків та психологічне благополуччя даної категорії службовців.

Із обґрунтованих методик дослідження у процесі емпіричного дослідження стане зрозуміло, які психологічні та емоційні особливості властиві фахівцям ДСНС та на що спрямовувати психологічну декомпресію у роботі з ними.

Застосування **тесту самооцінки стресостійкості Р. Вільянсона та С. Коухена** дозволяє нам оцінити стан стресостійкості, який за результатами тесту може бути дуже поганий, поганий, задовільний, добрий, відмінний (додаток А).

У методиці є 10 запитань, опрацьовуючи які слід обрати одну із запропонованих відповідей.

Використовуючи методику «**Діагностики стану емоційного вигоряння**» **В. Бойка** ми маємо можливість зробити аналіз імовірно виражених 12 симптомів синдрому «емоційного вигоряння». Під час роботи враховуються компоненти, до яких належать:

Компонент 1 – «напруження»

- проживання психотравми;
- не задоволення самим собою;
- загнаний у глухий кут;
- депресія та тривога.

Компонент 2 – «резистенція»

- невідповідне емоційне відбіркве реагування;
- морально-емоційна дезорієнтація;
- збільшення сфери емоційної економії;
- редукція профобов'язків.

Компонент 3 – «виснаження»

- дефіцит емоцій;
- відчуження емоцій;
- деперсоналізація, особистісне відчуження;
- психовегетативні та психосоматичні порушення (Додаток Б).

Аналізуючи кількісні та якісні дані методики, для різноманітних компонентів синдрому «емоційного вигоряння» психолог може подати достатньо сутнісний опис цього прояву у фахівця ДСНС, а також виокремити групові та індивідуальні психокорекційні та психопрофілактичні заходи. Щоб інтерпритувати якісно можна застосувати наступні запитання:

- домінуючі симптоми;
- домінуючі та сформовані симптоми, що супроводжують виснаження;

- чи виснаження обумовлене чинниками профдіяльності, які належать до симптомів вигорянням чи суб'єктивними чинниками;
- чи якийсь із симптомів найбільше шкодять емоційному стану;
- як впливати на корпоративний клімат, щоб зменшити нервову напругу;
- види поведінки людини, яких потрібно корегувати, щоб «емоційне вигоряння» не шкодило своїй профдіяльності та роботі колег.

Щодо якості інтегральної особистісної самооцінки, то у нашому дослідженні ми будемо її міряти **методикою дослідження тривожності Спілберга-Ханіна**. Тобто нею можна визначити, чи нестабільна самооцінка є ситуативною та актуальною лише в даному часі, чи вона особистісно постійна. Результати дослідження належать не тільки психодинамічні властивості людини, але й до розуміння взаємозв'язку позицій реактивності та загальної активності людини, її характеру та темпераменту. Хоч ця методика є досить суб'єктивною за своєю суттю, проте цінність її досить висока. Стан тривожності та його міра є важливим параметром, позаяк він детермінує поведінку фахівця-рятувальника. Варто зазначити, що деякий рівень тривожності є обов'язковою та природньою властивістю діяльної та активної особистості. Кожна людина має свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності, інакшими словами – корисної тривоги. Визначення особою свого стану тривоги – це суттєва компонента самовиховання та самоконтролю.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна властивість, яка показує можливості особи тривожитись та передбачає присутність в неї можливості сприймати значний спектр ситуацій при загрозі, даючи відповідні реакції організму.

Активізується особистісна тривожність під час сприйняття деяких стимулів, оцінюється особою як загроза, яка пов'язана зі специфічними ситуаціями, які чинять загрозу самоповазі, самооцінці та її престижу.

Реактивна чи ситуативна тривожність – емоції, що переживаються суб'єктивно турботою, напруженістю, нервозністю, занепокоєнням. Такий стан

виникає в реакцію на стрес і може бути досить різним за динамікою та інтенсивністю по часу.

Особи, що належать до особливо тривожних, сприймають загрози власній самооцінці та життю і діяльності в широкому розумінні ситуації і реагують надто вираженою тривожністю. У випадку, якщо тест покаже великий рівень тривожності, то можна говорити про аналогічний стан тривоги в різних ситуаціях, а особливо в тих випадках, коли це відноситься до його престижу та компетенції.

Переважає більшість психодіагностичних методик уможлиблює давати оцінку або стану тривожності, або особистісну тривожність чи інші специфічні реакції. Єдиний можливий метод, який диференційовано вимірює тривожність як особистісну властивість та як особистісний стан – метод Ч. Спілберга.

Бланк анкети складається з 40-ти питань, половина з яких існує для заміру рівня ситуативної тривожності СТ. Друга половина – для оцінки міри особистісної тривожності ОТ.

Дослідження проводиться як у колективі, так і особистісно з 1 людиною. Досліджувані відповідають на питання в опитувальнику, працюючи самостійно. Усі питання мають 4 варіанти відповіді по мірі інтенсивності.

Опираючись на оцінку рівня тривожності складаються рекомендації щодо корекції поведінки досліджуваного. Аналізуючи результати слід брати до уваги, що сума результату по кожній шкалі буде знаходитись в межах 20-80 балів. До цього ж, з підвищенням кінцевого показника пропорційно підвищується і всі види тривожності. Орієнтовні показники тривожності мають наступний вигляд: до 30 б. – низька тривожність, 31-44 – середня тривожність, більше 45 б. – висока тривожність.

Для виявлення типів поведінки, міри її активності взагалі, чинників впливу на поведінку ми обрали наступну методичку дігностики типу поведінкової активності Л. Васермана та Н. Гуменюка. Цей тест-питальник з галузі діагностування стратегії поведінкової активності в стресі, а також соціального та психологічного діагностування розвитку людини (додаток В).

В опитувальнику 61 питання. На кожне питання можна дати відповідь від 1 до 13 б. Опираючись на загальну суму балів у тесті особу можна характеризувати того чи іншого виду активності.

Автори тесту Л. Васерман та Н. Гуменюк виокремили 5 типів особистості:

1. виражена активність поведінки по типу А (наденергійна, гіперактивна, імпульсивна, нетерпляча особистість)

2. тенденція до активності поведінки типу А (умовно тип А 1) (прагнуча до змагань, енергійна, без агресивності та амбітності, підвищена ділова активність)

3. перехідний (проміжний) вид особистісної активності типу АБ (збалансована, зі схильністю до домінування, емоційно стабільна, впевнена особистість)

4. тенденція до активності поведінки по типу Б (умовно тип Б1) (обережна, раціональна, помірно активна, помірно активна особистість)

5. виражений тип поведінки активної особистості типу Б (виважена, м'яка, схильна до інтелектуальної активності особа).

Аналіз результатів представлений описом поведінкових типів. Досліджувані з поведінкою типу А мають такі характеристики: підвищена потреба в діяльності, зокрема, ініціативність, не вміють розслабитись та відволікатись від праці, не вистачає часу на розваги та відпочинок, постійне напруження фізичних та душевних сил у роботі над успіхом, велика мотивація успіху та досягнень, незадоволення вже досягнутим, надмірна активність та наполегливість у досягненнях мети паралельно в декількох сферах, небажання відмовитись від поставленої та досягнутої мети, не вміє та не бажає виконувати щоденну рутину, не здатний до концентрованої та стійкої уваги, нетерплячий, намагається робити все дуже швидко, зокрема, їсти, ходити, приймати рішення, говорити, емоційна та енергійна мова, підкріплюється мімікою та жестами, часто вона супроводжується напруженими м'язами обличчя та шиї, емоційно нестриманий у суперечках, імпульсивний, не вміє слухати співрозмовника, схильний до суперництва та визнання, амбітність та агресія до людей, що протидіють його намірам та планам, намагається домінувати в колективі чи

компаніях, дещо фрустрованість відповідно зовнішніх обставин та труднощам життя.

Особи, діагностовані за поведінковим типом А1, в особистісному аспекті мають такий вигляд: висока ділова активність, захопленість роботою, наполегливість, цілеспрямованість; мінімум часу для відпочинку компенсований заощадливістю та вмінням вибрати центральний напрямок роботи, швидко приймає рішення, виразна та енергійна міміка й мова, емоційно насичене життя, прагнення до успіху та лідерства, честолобство, емоційно насичене життя, прагнення до лідерства й успіху, незадоволення досягнутим, постійно намагається покращувати результати роботи, чутливий до критики та похвали, нестійка поведінка та настрої під час стресових ситуацій, намагається змагатись постійно, але без агресії та амбіцій, якщо є обставини, які не сприяють виконанню намічених планів, підвищується тривога, падає контроль, проте може бути подоланий вольовими зусиллями.

Особи, діагностовані як проміжний чи перехідний вид поведінкової активності типу АБ має такий вигляд: їм притаманна цілеспрямована й активна діловитість, різноманітність інтересів, баланс ділової активності, напружена робота змінюється іншими заняттями та вміло організовується відпочинок, мовлення та моторика посередньо виражені; такі особи не схильні показувати домінування, проте в деяких ситуаціях впевнено можуть взяти на себе роль лідера, їм притаманна передбачуваність та емоційна стабільність у поведінці, вони також стійкі до дії стресогунних чинників, добре пристосовуються до різних видів діяльності.

Особи, які діагностовані за поведінковою активністю типу Б 1, раціональні, повільні, обережні, помірно активні.

Особи з вираженим поведінковим типом особистісної активності типу Б є м'якими, схильними до інтелектуальної діяльності, виважені. .

Методика діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки призначена для визначення проявів агресивності та жорстокості. У ній виокремлюються такі види реакцій:

- фізична агресивність як використання фізсили щодо ін. особи;
- непряма агресивність як така, що спрямована на іншу людину обхідним шляхом;
- роздратування як готовність до вияву негативних відчуттів в момент найменшого їх порушення, грубість та запальність;
- негативізм як опозиційна стратегія в поведінці, яка проявляється в діапазоні від пасивного опору до активної боротьби проти прийнятих законів та звичаїв;
- образа як ненависть та заздрість щодо оточення за реальні та придумані дії;
- підозрілість як негативізм в межах від обережності та недовіри щодо людей до установки в тому, що оточення приносить шкоду;
- вербальна агресивність як вираження негативних почуттів через вереск та крик, а також через сутність відповідей на словах, погрози та прокльони;
- почуття провини як переконання самого себе в тому, що вона є поганою, чинить зло, почуття докорів сумління.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Перед початком експериментального дослідження психологічних особливостей фахівців ДСНС ми, насамперед, склали список досліджуваних працівників та закодували прізвища та імена. Роздрукували питання опитувальників по всіх методиках та роздали досліджуваним. Кожна із методик проводилась індивідуально.

Результати, отримані за методикою визначення *стресостійкості за результатами тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г.Вільянсона* засвідчили, що із усіх досліджуваних 10% мають відмінний рівень стресостійкості, 32% мають добрий рівень стресостійкості, 46% виявили

задовільний рівень стресостійкості, 12% опитаних показали незадовільний рівень стресостійкості.

Кількісні результати діагностики наочно продемонстровані на діаграмі рисунок 2.1.

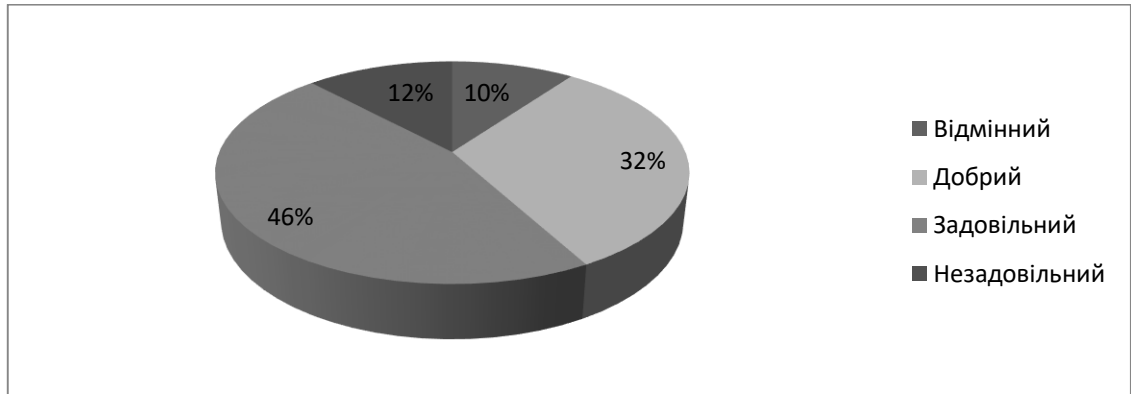


Рис. 2.1. Рівні стресостійкості у фахівців ДСНС

Таким чином, більшість представників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які брали участь у дослідженні, продемонстрували добрий та задовільний рівні стресостійкості.

Далі була проведена *методика дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна*, яка дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнутою суб'єктивною характеристикою особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані. Кожному із досліджуваних було запропоновано бланк із судженнями та інструкцією до їх розуміння і заповнення бланку.

Результати визначення ситуативної тривожності, отримані за *методикою дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна* представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісний розподіл досліджуваних з різними рівнями ситуативної тривожності

Рівень ситуативної тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Кількість досліджуваних, у %	48	41	11

Наочно продемонстровані у таблиці 2.1 дані показує діаграма на рисунку 2.2.

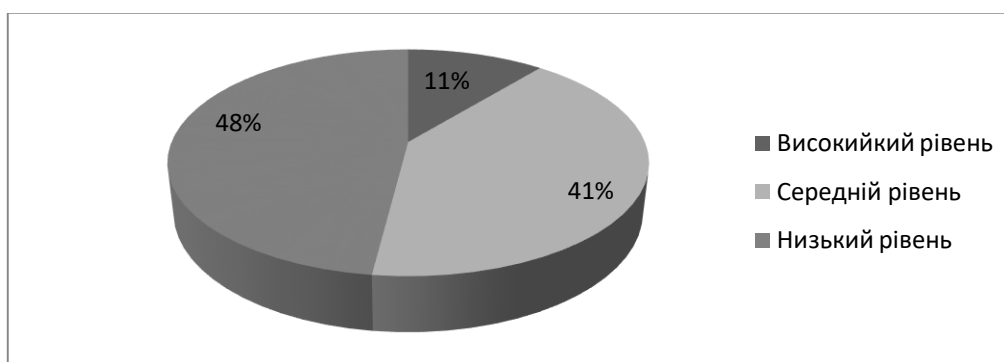


Рис. 2.2 Рівні ситуативної тривожності у фахівців ДСНС

Як видно із побудованої діаграми, більшість досліджуваних мають низький рівень ситуативної тривожності (48%), середній рівень цього параметру виявлено у 41% досліджуваних, лише 11% опитаних мають високий рівень ситуативної тривожності.

Також при обробці даних ми порівняли кількість досліджуваних із різними рівнями особистісної тривожності.

Таблиця 2.2.

Кількісний розподіл досліджуваних з різними рівнями особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Кількість досліджуваних, у %	49	43	8

Наочно продемонстровані у таблиці 2.2 дані показує діаграма на рисунку 2.3.

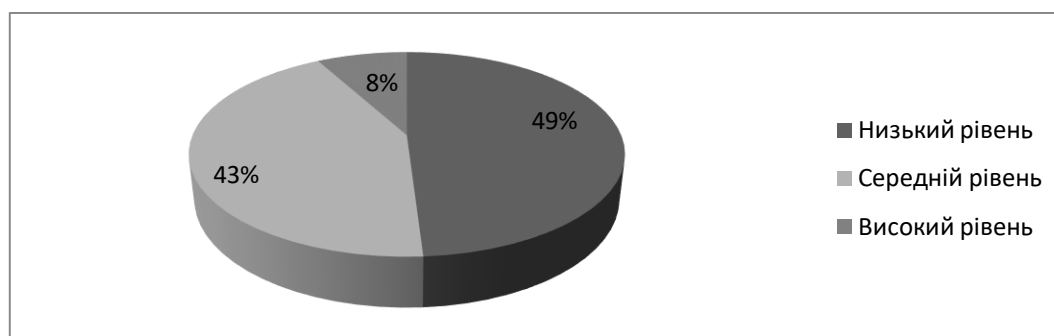


Рис.2.3. Рівні особистісної тривожності у фахівців ДСНС

Діаграма на рисунку 2.3 доводить, що більшість досліджуваних мають низький рівень особистісної тривожності (49%), середній рівень цього параметру виявлено у 43% досліджуваних, високий рівень особистісної тривожності виявили у 8% досліджуваних.

Тест-опитувальник діагностики стратегій поведінкової активності у стресових умовах, а також соціально-психологічної діагностики розвитку особистості, а саме **методика діагностики типу поведінкової активності (Л. Васерман і Н. Гуменюк)** представляв собою тестовий матеріал, представлений у вигляді 61 питання. Кожна відповідь мала різне навантаження – від 1 до 13 балів.

Отримані дані наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Кількісний розподіл досліджуваних з різними типами поведінкової активності

Тип поведінкової активності	<i>Тип А</i>	<i>Тип А1</i>	<i>Тип АБ</i>	<i>Тип Б 1</i>	<i>Тип Б</i>
Кількість досліджуваних, у %	9	26	39	15	11

Подані у таблиці 2.3 дані наочно демонструє діаграма на рисунку 2.4.

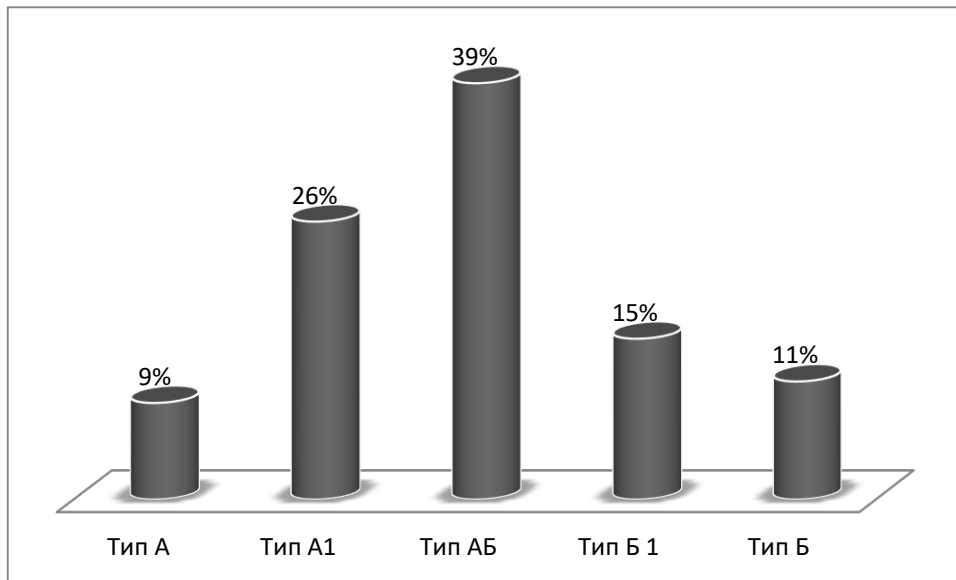


Рис. 2.4. – Типи поведінкової активності у досліджуваних фахівців ДСНС

Як продемонстрували результати проведення третьої методики, 9 % досліджуваних мають ознаки **типу А**, тобто для них притаманні збільшена потреба в роботі, а також не вміння розслабитись та відволікатись від роботи, не вистачає часу на відпочинок та розваги, є достатньо висока мотивація досягнення та не завжди задоволеність від досягнутих цілей, надмірна активність та впертість під час досягнення мети, можливо навіть паралельно в кількох напрямках життя та діяльності.

26% досліджуваних мають **тип А1**, тобто для них характерна висока ділова активність, захопленість роботою, наполегливість, цілеспрямованість; мінімум часу для відпочинку компенсований заощадливістю та вмінням вибрати центральний напрямок роботи, швидко приймає рішення, виразна та енергійна міміка й мова, емоційно насичене життя, прагнення до успіху та лідерства, честолюбство, емоційно насичене життя, прагнення до лідерства й успіху,

незадоволення досягнутим, постійно намагається покращувати результати роботи, чутливий до критики та похвали, нестійка поведінка та настрої під час стресових ситуацій, намагається змагатись постійно, але без агресії та амбіцій, якщо є обставини, які не сприяють виконанню намічених планів, підвищується тривога, падає контроль, проте може бути подоланий вольовими зусиллями.

Найбільше опитуваних (39%) мають поведінковий **тип АБ**. Для них властиві: цілеспрямована й активна діловитість, різноманітність інтересів, баланс ділової активності, напружена робота змінюється іншими заняттями та вміло організовується відпочинок, мовлення та моторика посередньо виражені; такі особи не схильні показувати домінування, проте в деяких ситуаціях впевнено можуть взяти на себе роль лідера, їм притаманна передбачуваність та емоційна стабільність у поведінці, вони також стійкі до дії стресогонних чинників, добре пристосовуються до різних видів діяльності.

Досліджуваних за типом поведінкової активності **Б 1** 15%, вони мають такий психологічний вигляд: раціональність, обережність, повільність, помірна активність.

Досліджуваних із поведінковим **типом Б** (11%), які демонструють м'якість, виваженість, схильність до розумової діяльності.

Якщо проаналізувати усі отримані у ході експериментального дослідження результати, то стає зрозуміло, що фахівцям ДСНС, що брали участь у дослідженні, властивий переважно задовільний рівень стресостійкості. Ситуативна та особистісна тривожність у цієї категорії діагностується переважно на високому та середньому рівнях. Досліджуваним також притаманні певні типи поведінкової активності, а саме: тип **А 1** та тип **АБ**.

Результати методики рівня емоційного вигорання представлені в рисунку 2.5.

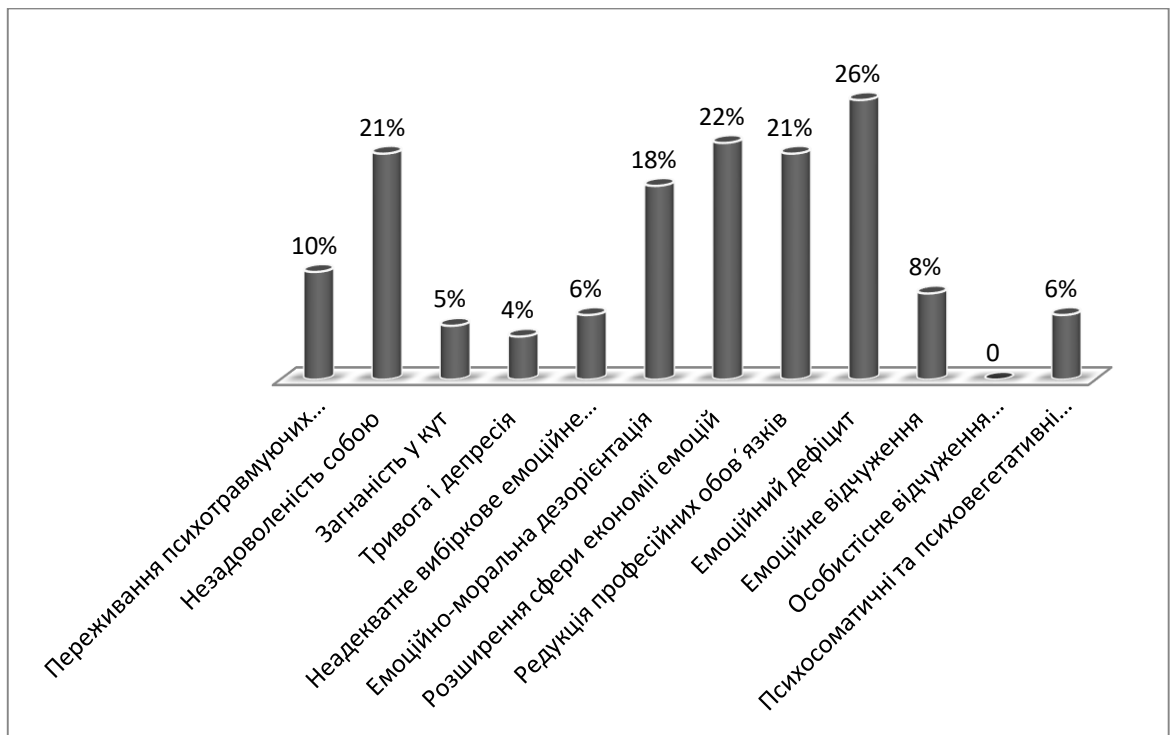


Рис.2.5. – Рівні емоційного вигорання у фахівців ДСНС

Отримані нами результати свідчать про те, що переважаючим симптомом в досліджуваних є емоційний дефіцит, що становить 26%, за ним на зменшення іде симптом сфери економії емоцій, що становить 22%, редукція профобов'язків та не задоволення собою демонструють 21% досліджуваних, емоційна та моральна дезорієнтація представлена у 18% фахівців. Усі ці результати свідчать про потребу в емоційному розвантаженні.

Експериментальні дані за опитувальником діагностики агресивних і ворожих реакцій осіб приведені на рисунку 2.6.

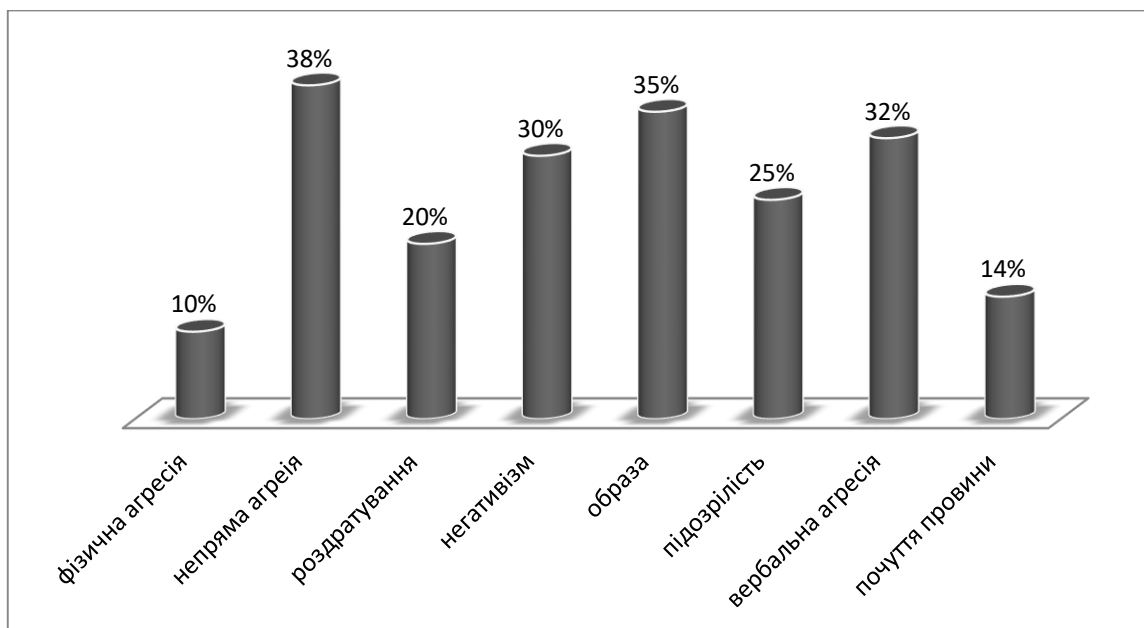


Рис. 2.6. Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людей

Непрямую агресію в нашому дослідженні демонструють 38% фахівців, проявляють вербальну агресію 32% фахівців, а також саме вони демонструють негативізм (30%), образу (35%), підозрілість (25%).

Щоб виявити особистісні показники у фахівців ДСНС, що потребують психологічної реабілітації, ми провели факторний аналіз.

Як бачимо з таблиці 2.4, у нас утворилося 3 фактори. Перший фактор названий нами «Підвладність стресу». На основі навантажень даного фактору, можемо сказати що мова йде про чинники які впливають на підвладність стресу, а саме підозрілість, роздратування, загнаність у кут, низький та дуже поганий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що опитувані потребують підвищення стресостійкості.

Другий фактор отримав назву «Тривожність», оскільки значимим навантаженням у даному факторі є саме тривожність. Також, можемо сказати що працівники відчувають негативізм, почуття провини, ситуативну та особистісну тривожність і депресію. З цього робимо висновок, що також необхідно попрацювати із рівнем тривоги.

Таблиця 2.4.

Факторний аналіз

Показники	Схильність до стресу	Тривожність	Емоційні проблеми
Відмінний рівень стресостійкості			
Добрий рівень стресостійкості			
Задовільний рівень стресостійкості			
Незадовільний рівень стресостійкості	0,547		
Дуже поганий рівень стресостійкості	0,651		
Ситуативна тривожність		0,589	
Особистісна тривожність		0,481	
Переживання психотравмуючих обставин			
Незадоволеність собою			
Загнаність у кут	0,513		
Тривога і депресія		0,514	
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування			0,648
Емоційно-моральна дезорієнтація			0,541
Розширення сфери економії емоцій			
Редукція професійних обов'язків			
Емоційний дефіцит			0,478
Емоційне відчуження			0,587
Особистісне відчуження (деперсоналізація)			
Психосоматичні та психовегетативні порушення			
Фізична агресія			
Непряма агресія			
Роздратування	0,521		0,431
Негативізм		0,489	
Образа			
Підозрілість	0,533		
Вербальна агресія			
Почуття провини		0,497	

Третій фактор названий нами «Емоційні проблеми». До нього входить роздратування, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, неадекватне емоційне вибіркоче реагування та емоційно-моральна дезорієнтація. За отриманими даними можна стверджувати що емоційна сфера потребує корекції.

2.3. Психокорекційна програма реабілітації фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій

На підставі описаних вище специфічних особливостей психокорекції фахівців, що працюють у Державній службі України з надзвичайних ситуацій, та отримані в ході експериментального психологічного дослідження результатів нами запропонована програма психологічної декомпресії.

Мета програми: покращення психологічного благополуччя та зниження впливу негативних стресових факторів.

Завдання програми:

- 1) збільшення обсягу знань про чинники, що обумовлюють погіршення самопочуття, виникнення ознак стресу та вигорання;
- 2) навчання принципам самодослідження, самопізнання;
- 3) тренування уміння виражати свій емоційний стан;
- 4) навчання тому, як ставити цілі та відпрацювання навичок подолання перешкод на шляху до досягнення цілей;
- 5) навчання принципам психологічної релаксації.

Перелік необхідного обладнання: персональний комп'ютер; фліпчарт, приміщення для проведення групових занять.

Програма включає 4 блоки:

- 1) *Орієнтовний* – емоційне об'єднання учасників групи: зняття напруги і згуртування групи.
- 2) *Діагностичний* – оцінка психологічного благополуччя.
- 3) *Розвиваючий (коригуючий)* – активізація процесу самопізнання. Підвищення власної значущості, цінності. Формування мотивації саморозвитку. Навчання принципам аутогенного тренування.
- 4) *Заключний* – підвищення саморозуміння в цілях зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів. Повторне дослідження психологічного благополуччя з метою оцінки динаміки його зміни. Аналіз появи позитивних поведінкових і емоційних реакцій.

Форма роботи: групова.

Заняття розраховані на 10 занять 2 рази в тиждень по 1 – 1,5 години.

Заняття 1

План заняття №1

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступ. Повідомлення теми та мети заняття .	5 хв	
2	Вправа очікування «Прогноз погоди»	20 хв	Аркуші паперу, олівці різного кольору.
3	Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв	Плакат правил
4	Гра на знайомство «Кельтське колесо»	15 хв	
5	Вправа «Крила»	15 хв	
6	Рефлексія, вправа «Прогноз погоди»		Аркуші паперу, олівці різного кольору.
7	Вправа прощання «Аплодисменти»	5 хв	

1. Вступ. Повідомлення теми та мети заняття .

Тема: психологічне благополуччя та зниження впливу негативних стресових факторів.

Мета: створення сприятливої атмосфери для роботи в групі, знайомство з основними правилами роботи групи, емоційне об'єднання групи, згуртування учасників групи.

2. Вправа очікування «Прогноз погоди»

Мета. Виявити емоційний стан кожного учасника групи.

Інструкція. «Візьміть аркуш паперу та олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а можливо для вас уже «яскраво світить сонце».

Рефлексія:

1. З яким настроєм ви прийшли.
2. Чого ви очікуєте від сьогоднішнього заняття?

3. Чи подобається вам ваш «прогноз погоди»?

3. Вправа «Правила роботи в групі»

Мета. Організація заняття.

Сьогодні, я пропоную вам правила роботи нашої групи, що забезпечать нам максимальний результат від заняття та раціональне використання часу.

Ведучий пропонує прийняти правила роботи групи. Створити комфортну робочу атмосферу, що дасть групі змогу працювати в єдиному ритмі.

Обладнання: плакат «Правила групової взаємодії».

1. Добровільність і активність.
2. Не перебивайте того, хто говорить, ні словом, ні жестом, ні мімікою – кожний хоче бути почутим.
3. Чесність і правдивість. Не існує правильних відповідей. Правильною є та відповідь, яка насправді відображає вашу думку, почуття.
4. Конфіденційність. За необхідності.
5. Анонімність. Під час розповіді не називайте конкретних людей, які знайомі іншим.
6. «Тут і зараз». Говорити тільки за темою, не відволікатися.
7. Будьте доброзичливими в ставленні до інших.
8. Не оцінюйте, не давайте порад.

Дотримання цих правил сприятиме досягненню мети тренінгу і створенню комфортної психологічної атмосфери.

4. Вправа «Кельтське колесо»

Інструкція: учасники об'єднуються в групи за своїми схильностями по сторонах світу. Якщо людина вагається, йому пропонують вибрати сторону світу, до якої він відносить себе в даний момент.

Мета кожної сторони світу:

- Уявити себе, зробити рекламу своїх якостей.
- Відповісти на питання: навіщо їй потрібні інші сторони світу.
- Запропонувати, як найкращим чином організувати поділ обов'язків по сторонах світу для вирішення загальних завдань.

Є люди справи, є любителі порядку, є люди творчості, а є ті, хто любить теплі відносини і комфорт. У формі нібито кельтської легенди учасникам пропонується віднести себе до того чи іншого типу, зробити рекламу своїх особливостей і задуматися про розвиток інших. Отже, за легендою про стародавніх кельтів усі люди діляться по сторонах світу.

Люди з Півночі - це люди дії, які все і всіх обертають навколо себе. Вони йдуть до мети будь-якими шляхами, не зважаючи на витрати..

Люди з Заходу - це люди розкладів, розрахунків, точності, дисципліни, порядку, чіткості та пунктуальності.

Люди зі Сходу - це люди творчості та ідей. Багато ідей, але при цьому вони не завжди займаються їх реалізацією.

Люди з Півдня - забезпечують теплі відносини і комфорт у групі. Атмосфера в групі важливіше поставленої мети, руху вперед.

Презентації груп.

Висновок. За легендою Стародавніх кельтів, для досягнення гармонії в кожній групі, а також у кожній людині повинні бути всі сторони світу, хоча якась і переважає. Це і представляє собою замкнуте кельтське колесо.

Якщо в групі не виявляється якоїсь сторони світу, то на виступах її роль бере на себе ведучий, а увагу групи звертається на те, що через відсутність цієї сторони в групі виникнуть певні проблеми.

5. Вправа «Крила».

Мета вправи: відкрити для себе нові енергетичні можливості.

Необхідно зручно сісти або лягти і свідомо викликати в собі відчуття, які у вас асоціюються з упевненістю. Для цього треба поритися в пам'яті, згадати і заново пережити кілька ситуацій, при яких ви відчували себе дуже впевнено. Зазвичай в таких випадках виникає відчуття, що за спиною вирости крила. Людина випрямляє спину, розправляє плечі і впевнено дивиться в очі іншим. При цьому підвищується контроль ситуації і поліпшується координація рухів. ви абсолютно впевнена в собі людина.

6. Рефлексія, повернення до вправи «Прогноз погоди»

1. Чи змінився ваш «Прогноз погоди»? Як і чому?
2. Чи виправдалися ваші очікування від тренінгу?
7. **Вправа прощання «Аплодисменти»**

Ми з вами добре попрацювали. На завершення нашої роботи я пропоную уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, їх треба міцно-преміцно поєднати в аплодисменти.

Заняття 2

План заняття №2

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття . Притча «Непросте завдання»	5 хв	Вислів К. Прудкова
2	Вправа «Коридор»	20 хв	Уявна лінія стресу, надпис
3	Вправа «Перевернутий бінокль»	10 хв	Бінокль
4	Інформаційне повідомлення «Копінг-стратегії поведінки»	15-20 хв	Імпровізаційний штурвал, надписи
5	Вправа «Будинок»	15 хв	Шаблони черепиці, маркери, надпис
6	Рефлексія. Вправа «Телеграма»	10 хв	Аркуші паперу, ручки
7	Індивідуальні консультації		

1. Вступ. Повідомлення мети заняття.

Мета: створення сприятливої атмосфери, організація комунікації, виявлення місця стресу в нашому житті та шляхи його подолання.

Притча «Непросте завдання». Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. – Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину. – Зліпи мені щастя, – попросила вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя спосіб реагування , стиль

поведінки. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини.

2. Вправа «Коридор». Мета: визначити схильність до стресових станів. Хід вправи : Тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Учасники шикуються в одну лінію, утворюючи уявний коридор. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник робить крок.

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?
2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
4. Чи довго переживаєте через неприємності ?
5. Чи завжди ви поспішаєте?
6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно?
7. Чи нервуєте, коли стоїте в черзі? 8. Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення:
9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради?
10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?

Висновок : якщо учасник зробив всі 10 кроків, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього - звична справа. Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається , хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому- куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес. Що ми знаємо про це явище?

3. Вправа «Перевернутий бінокль». Мета: дати можливість учасникам проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей.

Хід вправи: Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»;

«пересидіти бурю в тихому місці» тощо). Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вбираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина почувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність. Цінності задають вектор руху у життєвому просторі. Цінності є діамантом. Тренер пропонує учасникам розкласти в центрі столу обрані ними цінностікамінчики. На папері прописати стресори, які часто зустрічаються у їхньому житті. По черзі проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей у власному житті, як через перевернутий бінокль.

Питання для обговорення:

- Які враження виникали під час виконання вправи?
- Чи втрачають свою силу стресори, коли дивитися на цінності-діаманти?

4. Інтерактивне інформаційне повідомлення. Мета: ознайомити учасників із копінг–стратегіями поведінки в стресовій ситуації.

Хід вправи: Тренер інформує учасників із стратегіями та чіпляє назви на імпровізований «штурвал».

Існує 8 стратегій поведінки в стресовій ситуації. Кожна з них має свої позитивні та негативні сторони. Розглянемо їх.

1. Стратегія самоконтролю
2. Стратегія втечі (уникнення)
3. Дистанціювання
4. Конфронтація
5. Пошук соціальної підтримки
6. Прийняття відповідальності
7. Планове вирішення

8. Позитивна переоцінка

Питання для обговорення:

- Яку із стратегій обираєте ви?
- Чи змінюєте стратегії?
- Чи задоволені результатом власних дій?

Висновок: люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Немає правильної стратегії. Ми маємо обирати стратегію поведінки залежно від стресора, змінювати її при необхідності.

5. Вправа «Будинок». Мета: ознайомити учасників з поняттям «ресурс»; розвиток самоаналізу учасників.

Хід вправи: В нашому символічному образі людини–будинку є фундамент–своєрідний архів, генетична скарбниця, в якій збережена мудрість поколінь –наші вроджені якості , в тому числі і стресостійкість. Є також надбудова, стіни –це наша психологічна культура, наше бажання вдосконалюватися, наші знання про способи керування стресом – те ,що може підсилити нашу вроджену стресостійкість . – Чого немає в будівлі ? Так, немає даху – це надійний захист, це саме практичні вміння та навички людини утримувати рівновагу. Це наш ресурс – те ,що допомагає пережити стрес, не зруйнувати себе, відновитися після стресового стану.

Питання для обговорення:

- Яким ресурсом володієте ви ?
- Що допомагає вам прожити стрес без руйнації?
- Які способи використовуєте ви?

Учасники записують фрази на символічній черепиці, промовляють та причіплюють до будиночка, де вже є надписи «Продихай стрес», «Посміхнися стресу», «Зніми м'язові затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання». Утворюється символічний дах.

Висновок : ви назвали найдієвіші власні ресурсні речі, які допомагають вам. Обмінялися та поповнили арсенал ресурсів кожного. Головне – застосовувати їх на практиці; добирати, враховуючи власні вроджені якості, так, щоб склався пазл і утримувалася особистісна гармонія та рівновага .

5. Рефлексія. Вправа «Телеграма» Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку. Учасникам потрібно 5 словами описати свій стан після тренінгу.

– Як почувалися на занятті?

– Що найбільше вразило?

7. Індивідуальні консультації.

(Продовження Програми див. у додатку Д)

Висновки до другого розділу

Для дослідження психологічних особливостей фахівців ДСНС нами обрано п'ять методик, результати яких дозволили виявити особливості поведінки досліджуваних у стресових ситуаціях, їх рівня особистісної та ситуативної тривожності, поведінкової активності у різних життєвих ситуаціях. Методики обирались з огляду доцільності їх застосування.

Підсумовуючи можемо сказати, що виконане емпіричне дослідження дозволило виокремити та узагальнити фактори які негативно впливають на працівників ДСНС. Серед них 1 фактор «Підвладність стресу» (така людина демонструє підозрілість, роздратування, загнаність у кут, низький та дуже поганий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що досліджувані потребують підвищення стресостійкості), 2 фактор – «Тривожність» (негативізм, почуття провину, ситуативну та особистісну тривожність і депресію. Досліджувані цієї групи потребують корекції з рівнем тривоги), 3 фактор «Емоційні проблеми» (роздратування, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, неадекватне емоційне

вибіркове реагування та емоційно-моральна дезорієнтація). За отриманими даними можна стверджувати, що емоційна сфера цих досліджуваних потребує корекції.

Таким чином, стає зрозуміло, що низька опірність стресові, тривожність, надмірна активність, ініціативність та напружена робота призводять до виникнення психологічного вигорання та стресових розладів, погіршують емоційне самопочуття та благополуччя фахівців ДСНС, перешкоджають ефективному виконанню службових обов'язків. Отже, описана далі робота з застосуванням методів психологічної декомпресії повинна здійснюватись з урахуванням отриманих результатів.

ВИСНОВКИ

Отже, психологічний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури, проведений у кваліфікаційній роботі, дає можливість констатувати та узагальнити основні теоретичні підходи до феноменів нашого дослідження. Констатовано, що декомпресія взаємопов'язана з такими дефініціями, як психологічна допомога, реадаптація, реабілітація, ресоціалізація. Феномен «реабілітація» вживається в різних галузях, зокрема, психології, медицині, психіатрії, соціології, педагогіці. У той час як поняття «декомпресії» застосовують при характеристиці системи реабілітації в роботі з фахівцями ризиконебезпечних професій.

Метою процесу декомпресії є збереження та відновлення ресурсів особистості фахівця ризиконебезпечної професії, до якої належить рятувальник, психологічної витривалості та стійкості опісля довготривалого розгортання в екстремальних та складних умовах виконання службових обов'язків, які, в свою чергу, насичені значною кількістю оперативних стресів (віддаленість від родини, психологічне та фізичне навантаження, фізична втома), які зовсім не сприяють професійній придатності таких фахівців.

Основною метою програми декомпресії мають складатись з фізичного відпочинку в місцях без загроз життю та здоров'ю. Це сприяє інтеграції в сімейне та цивільне життя, розслабленню, заохочує до роздумів та спокійного обговорення відповідного досвіду, зниженню стигматизації фахівців, мотивованості до пошуку допомоги. Така програма має бути представлена рятувальникам як система винагороди та заохочення за складне та тривале в часі перебування в зоні лиха чи бойових дій.

Така система є ефективною у випадку безперервності реабілітаційних процедур, які повністю маю забезпечуватись відповідними кваліфікованими працівниками та відповідним фінансовим забезпеченням.

Експериментальне дослідження нашої роботи було спрямоване на дослідження психологічних особливостей фахівців ДСНС. Були використані

наступні методики: тест самооцінки стресостійкості З. Коухена та Р. Вільянсона, тест «Дослідження тривожності» Спілберга-Ханіна, діагностика типу поведінкової активності Л. Васермана і Н. Гуменюк.

Результати дослідження показали, що 30% досліджуваних мають добрий рівень стресостійкості, 60% – задовільний рівень, 10 % – незадовільний. Також 48% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, 38% – середній, 14 % – низький рівень тривожності. Також особистісною тривожністю наповнені 81% осіб, 19% мають середній рівень тривожності, а низький рівень не притаманний нікому.

Також експериментально визначили типи поведінки у фахівців-рятувальників. На підставі таких даних нами була розроблена програма декомпресії, що повинна впроваджуватись з врахуванням наших даних як емпіричного характеру, так і методологічних засад наукових джерел цієї тематики.

СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в А43 умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.
2. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. 2015. № 2. С. 46–53.
3. Алещенко В. І. Соціальна політика в Збройних Силах України: проблеми та шляхи їх розв'язання. Наука і оборона. 2005. № 2. С. 38–44.
4. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Збірник наукових праць РДГУ. 2016. Випуск 6. С. 18–21.
5. Березовська Л. І. Реадаптація демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Пост-травматичний стресовий розлад : дорослі, діти та родина в ситуації війни : Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред. : І. Маноха, Г. Собчук. Том. І. Варшава. Київ : ПАН – Гнозис, 2017. С. 138–153.
6. Беспалько А. Досвід використання психологічної декомпресії в збройних силах країн НАТО // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Національної академії Державної прикордонної служби України від 28.08.2019, протокол № 18. Режим доступу: http://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/375/377
7. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військово-службовців. Вісник НАОУ. К. : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.
8. Бондаренко В.В. Надання психологічної допомоги прикордонникам та членам їх сімей як важливий компонент діяльності офіцерів по роботі з персоналом. Збірник наукових праць Національної академії Державної

прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки). 2013. № 2 (67). С. 282–292.

9. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» / голова редкол. Чайковський М.Є. Хмельницький : ХІСТ, 2018. №(1)15. С. 106–110.

10. Бриндіков Ю.Л. Загальнонаукові аспекти розробки системи комплексної реабілітації військовослужбовців збройних сил України учасників бойових дій. Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсонський державний університет. Херсон, 2017. Вип. LXXIX (79). Том 2. С. 201–206.

11. Бриндіков Ю.Л. Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсонський державний університет. Херсон, 2017. Вип. LXXVIII (78). Том 2. С. 195–200.

12. Бриндіков Ю.Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсонський державний університет. Херсон, 2017. Вип. LXXVII (77). Том 2. С. 149–153.

13. Бриндіков Ю.Л. Мультидисциплінарний підхід у реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки / гол. ред. О. В. Діденко. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2017. № 3(10). С. 44–56.

14. Бриндіков Ю.Л. Травматичні стресові розлади у військовослужбовців як сфера реабілітаційної діяльності фахівців соціальних служб. Педагогіка та психологія: сучасний стан розвитку наукових досліджень та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 13-14 жовтня 2017 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2017. С. 96–99.

15. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... доктора педагогічних наук : 13.00.05. Хмельницький, Тернопіль. 2018. 559 с.
16. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Випуск 2 (43). С. 176–181.
17. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
18. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. Вісник. 2016. Випуск № 3 (31). С. 26–33.
19. Іващенко С. Н., Шахліна Л. Я., Лазарєва О. Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2016. Випуск 3 (72). С. 63–67.
20. Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України. Наказ Міністерства оборони України від 27 грудня 2018 року № 462. URL: <https://dovidnykmpz.info/wpcontent/uploads/2018/12/Nakaz-HSH-462-27.12.2018-Dekompresiiia-Instruktsiia.pdf>
21. Калька Н.М., Ковальчук З.Я. Практикум з арт-терапії. Частина 1. Львів, ЛьвДУВС, 2020. 236 с.
22. Калька Н.М., Ковальчук З.Я., Одинцова Г.М. Практикум з арт-терапії. Частина 2. Львів, ЛьвДУВС, 2021. 180 с.
23. Кальниш В. В., Пишнов Г. Ю., Варивончик Д. В. Актуальні проблеми 452 психофізіологічного стану учасників бойових дій [Електронний ресурс]. Україна. Здоров'я нації. 2016. № 4/1 (41). С. 37–43.
24. Ковальчук О. П. Особливості прояву спонукальної складової професійної діяльності військовослужбовців, які беруть участь в

антитерористичній операції. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. 454 С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 32. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С.196–205.

25. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

26. Комар З. Військова психологія. Підручник для підготовки військових психологів. Загреб – Київ: COREIntegra, 2016. С. 65-70.

27. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: НікаЦентр, 2009. 580 с.

28. Кравченко О. В. Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього цінніснонормативного середовища. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 15. С. 104–113.

29. Лавренюк В. Психологічна і медична реабілітація військовослужбовців: що нового в законодавстві? Міжнародний громадсько-політичний тижневик «Дзеркало тижня» [Електронний ресурс]. Випуск № 30–31 (19 серпня–1 вересня). Режим доступу : <https://dt.ua/gazeta/issue/1118>

30. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. Психологія і суспільство. 2012. № 2. С. 91–107.

31. Лефтеров В. О. Психотренінгові технології в органах внутрішніх справ. Т. 2. Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження: монографія. Донецьк : 458 ДЮІ, 2008. 286 с.

32. Лебедева С. Ю., Овсяннікова Я. О., Поляков І. О., Титаренко Д. С. Сучасні проблеми впровадження психотренінгових технологій у діяльність

ДСНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : УЦЗУ, 2008. Вип. 5. С. 95–100

33. Литвиненко Л. І. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Логос, 2015. Вип. 11. С. 34–51.

34. Медична та соціальна реабілітація : Навчальний посібник / За заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль : ТДМУ, 2005. 402 с.

35. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. Випуск 28. С. 176–185.

36. Невмержицький В. М. Особливості професійно-психологічного відбору військовослужбовців до діяльності в особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. 2014. Вип. 2 (39). С. 269–273.

37. Невмержицький В. М. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців миротворчих підрозділів. К. : РОСА, 2006. 78 с.

38. Невмержицький В. М. Психологічні аспекти військово-професійного відбору в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. Вип. 1 (38). 2014. С. 270–275.

39. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: дис. канд. псих. наук : 19.00.07 / Володимир Максимович Невмержицький; Військовий гуманітарний ін-т Національної академії оборони України. К. : ВГІ НАОУ, 2002. 231 с.

40. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Коkun, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

41. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2020. 208 с.
42. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2020. 240 с.
43. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2020. 236 с.
44. Осьодло В.І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. – С. 63–65.
45. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: Навчально-методичний посібник / А. М. Романишин, О. В. Бойко, І. М. Гузенко. Львів: АСВ, 2014. 140 с.
46. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. С. 198–207.
47. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності: посібник. Харків : НАНГУ, 2017. – 102 с.
48. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник / О. М.Кокун, Н. А.Агаєв, І.О.Пішко, Н.С.Лозінська, В.В.Остапчук. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
49. Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади (за матеріалами літературних джерел). Економіка та держава. 2012. № 3. С. 103–106.
50. Розвиток стресостійкості як профілактика «професійного згоряння» на державній службі : методичний посібник / Укладачі: С. П. Мальована, І. Г. Родченко. Донецьк : Центр перепідготовки та підвищення кваліфікації

працівників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, керівників державних підприємств, установ та організацій Донецької обласної державної адміністрації, 2004. 25 с.

51. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти адаптації та дезадаптації особистості у військовому середовищі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ. ХДАДМ, 2010. № 4. С. 128–132.

52. Скрипкін О. Г. Перспективний тренінг з профілактики професійних страхів у офіцерів льотного складу. Вісник Національного університету оборони України. 2013. 5 (36). С. 289–294.

53. Стеченко Д. М., Чмир О. С. Методологія наукових досліджень: Підручник. К. : Знання, 2007. 317 с.

54. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько та ін. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. 354 с.

55. Тверезовська Н.Т., Роман А.А. Особливості проведення експерс-діагностики у процесі виконання заходів декомпресії. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*, Т.12, № 4. 2021.89-95.

56. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: [монографія]. Х. : Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

57. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості в умовах війни. Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання. Чернігів : Десна Поліграф, 2018. С. 292–296. URL : <http://lib.itta.gov.ua/709976/1/>.

58. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 230–233. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_124_

59. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: Навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ Віндрук. 2004. 102 с.

60. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121. URL:https://dec.gov.ua/wpcontent/uploads/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMO_PTZR.pdf?fbclid=IwAR067yDcA17RTxg67qO3m5jk6gnQmaS5HAc49cy0WzBggEciVhmd_hTg7k

61. Ушакова І. М., Чернова О.В. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2016. Вип. 19. Режим доступу:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/226>

62. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (Київ, 7 червня 2018 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К. : НУОУ, 2018. 277 с.

63. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія. К. : ВПЦ Київський університет, 2000. 522 с.

64. Якубова Л. Структурно-функціональна модель соціальної реабілітації осіб, що повернулись із зони АТО // Молодь і ринок. 2017. №5 (148). С. 50–54.

65. Ярмольчик М. Декомпресія як форма первинної психологічної реабілітації. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. : «Кафедра», 2021. С. 187-191. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/50009>

66. Erik De Soir. Psychological Adjustment Aer Military Operations : e Utility of Postdeployment Decompression for Supporting Health Readjustment. URL : <https://www.researchgate.net/publication/321666578>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки стресостійкості (З.Коухена і Р.Вілліансона)

1. *Наскільки тісно несподівані неприємності виводять вас із рівноваги?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
2. *Як часто вам здається, що речі у житті виходять з-під вашого контролю?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
3. *Як часто ви відчуваєте "нервозним" та пригніченим?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
4. *Чи часто ви відчуваєте переконаність у своїй здібності впоратися зі своїми особистими проблемами?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
5. *Чи завжди все йде у такий спосіб як ви хочете?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
6. *Чи здатні ви контролювати своє роздратування у певних несприятливих ситуаціях?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
7. *Як часто у вас виникає відчуття, що вам не справитися з тим, що від вас вимагають?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
8. *Чи часто відчуваєте, що вас супроводжує успіх?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
9. *Чи часто ви гніваєтеся щодо речей, які не можете контролювати?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.
10. *Чи часто у вас виникає думка про те, що накопичилося стільки труднощів, які неможливо подолати?*
а) ніколи; б) майже ніколи; в) іноді; г) досить часто;
д) найчастіше.

Рівні стресостійкості	Вік, років			
	Від 18 до 29	Від 30 до 44	Від 45 до 54	Від 55 до 64
Відмінний	0,5	2,0	1,8	1,3
Добрий	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільний (по Коухену)	14,2	13,0	12,6	11,9
Незадовільний	24,2	23,3	22,6	21,9
Дуже поганий	34,2	33,0	23,3	31,8

Додаток Б**Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)**

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.

36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася невдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.

80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тих чи інших числом балів - зазначається в ключі поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку в 10 балів отримав від суддів ознака, найбільш показовий для симптому.

Відповідно до «ключем», здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;

2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

«Напруга»

Переживання психотравмуючих обставин:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. Тривога і депресія:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

«Резистенції»

Неадекватне вибіркоче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

«Виснаження»

Емоційний дефіцит:

+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).

Емоційна відстороненість:

+ 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 1) 9 і менше балів - не склалося симптом;
- 2) 10-15 балів - складаний симптом;
- 3) 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенція», «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, неправомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

- 1) 36 і менше балів - фаза не сформувалася;
- 2) 37-60 балів - фаза в стадії формування;
- 3) 61 і більше балів - сформована фаза.

Додаток В

Методика діагностики типу поведінкової активності (Л. Васерман і Н. Гуменюк).

Тестовий матеріал представлений у вигляді 61 питання. Кожна відповідь має різне навантаження – від 1 до 13 балів. Залежно від загальної суми набраних балів на тестуванні може бути віднесений до того чи іншого типу поведінкової активності (прямо пропорційно кількості набраних балів, починаючи від мінімального – тип А, до максимальних значень – тип Б).

Авторами-розробниками тесту Л.В. Вассерманом і Н.В. Гуменюком були виділені наступні 5 типів особистості:

1. Виражена поведінкова активність типу А.

Гіперактивна, наденергічна, нетерпляча, імпульсивна особистість

.2. Тенденція до поведінкової активності типу А (умовно – тип А1).

Енергійна, прагнуча до змагальності, без амбітності і агресивності, з підвищеною діловою активністю особистість.

3. Проміжний (перехідний) тип особистісної активності – тип АБ.

Збалансована, з неявною схильністю до домінування, впевнена, емоційно-стабільна особистість.

4. Тенденція до поведінкової активності типу – Б (умовно – тип Б 1).

Раціональна, обережна, повільна, з помірною активністю особистість.

5. Виражений поведінковий тип особистісної активності – тип Б.

М'яка, виважена, схильна до розумової діяльності особистість.

Тест-опитувальник Л.В. Вассермана і Н.В. Гуменюка (стратегії поведінки в стресовій ситуації і соціально-психологічна діагностика особистості)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне запитання (твердження) і виберіть варіант відповіді, який відповідає вашій поведінці.

Питання. Тестовий матеріал.

1. Чи буває вам важко вибрати час, щоб сходити в перукарню?

1) Ніколи.

2) Іноді.

3) Майже завжди.

2. *У вас така робота, яка "підбадьорює", стимулює?*

1) Менше, ніж робота більшості людей.

2) Приблизно така ж, як у більшості людей.

3) Більше, ніж робота більшості.

3. *Ваше повсякденне життя в основному заповнена:*

1) Справами, що потребують вирішення.

2) Буденними справами.

3) Справами, які вам нудні.

4. *Життя деяких людей часто сповнене несподіванками, непередбаченими обставинами і ускладненнями. Як часто вам доводиться стикатися з такими подіями?*

1) Кілька разів в день.

2) Кілька разів на тиждень.

3) Приблизно раз в день.

4) Раз в тиждень.

5) Раз в місяць і рідше.

5. *В разі, якщо вас щось сильно пригнічує, тисне або людей занадто багато вимагають від вас, то ви:*

1) Втрачаєте апетит і/або менше їсте.

2) Їсте частіше і/або більше звичайного.

3) Не помічаєте ніяких істотних змін в звичайному апетиті.

6. *В разі, якщо вас щось гнітить, тисне або у вас є невідкладні турботи, то ви:*

1) Негайно приймаєте відповідні заходи.

2) Ретельно обмірковуєте, перш ніж почати діяти.

7. *Як швидко ви зазвичай їсте?*

1) Я зазвичай закінчую є раніше за інших.

2) Я їм трохи швидше інших.

3) Я їм з такою ж швидкістю, як і більшість людей.

4) Я їм повільніше, ніж більшість людей.

8. *Ваші рідні і друзі коли-небудь говорили, що ви їсте занадто швидко?*

- 1) Так, часто.
- 2) Так, раз або два.
- 3) Ні, мені так ніхто не говорив.

9. Як часто ви робите кілька справ одночасно, наприклад, їсте і працюєте?

- 1) Часто.
- 2) Іноді.
- 3) Майже ніколи.

10. Коли ви слухаєте кого-небудь, і ця людина занадто довго не може закінчити думку, ви відчуваєте бажання поквипити його?

- 1) Часто.
- 2) Іноді.
- 3) Майже ніколи.

11. Як часто ви дійсно "закінчуєте" думка повільно мовця, щоб прискорити розмову?

- 1) Часто.
- 2) Іноді.
- 3) Майже ніколи.

12. Як часто ваші близькі і друзі помічають, що ви неуважні, якщо вам говорять про щось дуже докладно?

- 1) Раз в тиждень і частіше.
- 2) Кілька разів на місяць.
- 3) Майже ніколи.
- 4) Ніколи.

13. Якщо ви говорите своїм близьким і друзям, що приїдете в певний час, то як часто ви запізнюєтеся?

- 1) Іноді.
- 2) Рідко.
- 3) Майже ніколи.
- 4) Я ніколи не запізнююсь.

14. Чи буває, що ви поспішаєте до місця зустрічі, хоча часу цілком достатньо?

- 1) Часто.

2) Іноді.

3) Рідко або ніколи.

15. Припустимо, що ви повинні з кимось зустрітися в обумовлений час, наприклад, на вулиці, у вестибюлі метро і т. п., ця людина запізнюється на 10 хвилин, ви:

1) Спокійно дочекаєтеся.

2) Будете гуляти в очікуванні.

3) Зазвичай, у вас з собою є газета або книга, щоб було чим зайнятися в очікуванні.

16. Якщо вам доводиться стояти в черзі, то ви:

1) Спокійно чекаєте своєї черги.

2) Відчуваєте нетерпіння, але не показують цього.

3) Відчуваєте таке нетерпіння, що це помічають оточуючі.

4) Рішуче відмовляєтеся стояти в черзі і намагаєтеся знайти спосіб уникнути втрат часу.

17. Якщо ви граєте в гру, в якій є елемент змагання (волейбол, футбол тощо), то ви:

1) Напружуєте всі сили для перемоги.

2) Намагаєтеся виграти, але не надто старанно.

3) Граєте швидше для задоволення, ніж серйозно.

18. Уявіть, що ви і ваші друзі або колеги починаєте нову роботу. Що ви думаєте про змагання і суперництво в цій роботі?

1) Волію уникати цього.

2) Приймаю, тому що це неминуче.

3) Отримую задоволення, так як це мене надихає і стимулює.

19. Коли ви були значно молодше, більшість людей вважало, що:

1) Часто намагаєтеся і по-справжньому хочете бути першим і кращим у всьому.

2) Іноді намагаєтеся, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим.

3) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені).

4) Ви завжди розслаблені і не схильні змагатися.

20. Чим, на вашу думку, ви відрізняєтеся в даний час:

1) Часто намагаєтеся (або по-справжньому хочете) бути у всьому першим і найкращим.

2) Іноді намагаєтеся, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим.

3) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені).

4) Ви завжди розслаблені і не схильні змагатися.

21. На думку ваших рідних і друзів ви:

1) Часто намагаєтеся (або по-справжньому хочете) бути у всьому першим і найкращим.

2) Іноді намагаєтеся, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим.

3) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені).

4) Ви завжди розслаблені і не схильні змагатися.

22. Як оцінюють ваші рідні і друзі вашу загальну активність?

1) Недостатня активність, повільність, треба бути активнішими.

2) Близько середнього, завжди є якесь заняття.

3) Надактивність, що б'є через край енергія.

23. Погодилися б знають вас люди, що ви ставитеся до своєї роботи дуже серйозно?

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

24. Погодилися б знають вас люди, що ви менш енергійні, ніж більшість людей?

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

25. Погодилися б люди знають вас з тим, що за короткий час ви здатні виконати великий обсяг роботи?

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

26. *Погодилися б люди знають вас з тим, що ви легко гнівайтесь і роздратовані?*

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

27. *Погодилися б люди знають вас з тим, що ви живете мирним і спокійним життям?*

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

28. *Погодилися б люди знають вас з тим, що більшість справ робите в поспіху?*

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

29. *Погодилися б люди знають вас з тим, що вас радує змагання (змагання) і ви дуже намагаєтеся виграти?*

1) Так, абсолютно.

2) Можливо, так.

3) Можливо, немає.

4) Абсолютно немає.

30. *Який у вас був характер, коли ви були значно молодше?*

1) Запальний, важко піддається контролю.

2) Запальний, але піддається контролю.

3) Цілком урівноважений (не було проблем).

4) Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе).

31. *Яким ви уявляєте свій характер сьогодні?*

1) Запальний, важко піддається контролю.

- 2) Запальний, але піддається контролю.
- 3) Цілком урівноважений (не було проблем).
- 4) Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе).

32. *Коли ви занурені в роботу і хто-небудь (не начальник) перериває вас, що ви відчуваєте при цьому?*

1) Я відчуваю себе добре, так як після несподіваної перерви працюється краще.

2) Я відчуваю легку досаду.

3) Я відчуваю роздратування, тому що це заважає справі.

33. *Якщо повторювані переривання в роботі дійсно вас розлютили, ви:*

1) Відповісте різко.

2) Відповісте в спокійній формі.

3) Спробуєте щось зробити, щоб це запобігти.

4) Спробуєте знайти більш спокійне місце, якщо це можливо.

34. *Як часто ви виконуєте роботу, яку повинні виконати до певного терміну?*

1) Щодня і частіше.

2) Щотижня.

3) Щомісяця і рідше.

35. *Робота, яку ви повинні закінчити до певного терміну, як правило:*

1) Не викликає напруги, тому що звична, одноманітна.

2) Викликає сильне напруження, так як зрив терміну може вплинути на роботу групи людей.

36. *Ви самі визначаєте терміни виконання роботи на службі і вдома?*

1) Немає.

2) Так, але тільки зрідка.

3) Так, але досить часто.

37. *Якість роботи, яку ви виконуєте, до кінця призначеного строку буває:*

1) Краще.

2) Звичайна.

3) Гірше.

38. *Буває, що на роботі ви одночасно виконуєте два або декілька завдань, роблячи то одне, то інше?*

- 1) Ні, ніколи.
- 2) Так, але не так часто.
- 3) Так, постійно.

39. *Були б ви задоволені можливістю залишатися на нинішній роботі в наступному році?*

- 1) Так.
- 2) Ні, мені хотілося б досягти більшого.
- 3) Звичайно, ні, я роблю все для того, щоб мене підвищили, інакше я буду дуже засмучений.

40. *Якби ви могли вибрати, то що б ви обрали?*

- 1) Надбавку до заробітної плати.
- 2) Просування в посаді без істотного підвищення зарплати.

41. *До кінця відпустки ви:*

- 1) Хочете продовжити його ще на тиждень-іншу.
- 2) Відчуваєте, що готові повернутися до звичайної роботи.
- 3) Хочете, щоб відпустка закінчилася, і ви могли повернутися до роботи.

42. *Чи бувало так, що за останні три роки ви брали менше відпустки, ніж це прийнято у вас в організації?*

- 1) Так.
- 2) Ні.
- 3) Ні, ніколи.

43. *Буває, що під час відпустки ви не можете перестати думати про роботу?*

- 1) Так, часто.
- 2) Так, іноді.
- 3) Ні, ніколи.

44. *В останні три роки ви отримували якісь заохочення на роботі?*

- 1) Ні, ніколи.
- 2) Іноді.
- 3) Так, часто.

45. Як часто ви приносите додому і вивчаєте матеріали, пов'язані з роботою?

- 1) Рідко або ніколи.
- 2) Раз на тиждень або рідше.
- 3) Майже постійно.

46. Як часто ви залишаєтеся на роботі після закінчення робочого дня/зміни або приходите в неробочий час?

- 1) На моїй роботі це неможливо.
- 2) Дуже рідко.
- 3) Іноді.

47. Ви завжди залишаєтеся вдома, якщо у вас підвищена температура, озноб?

- 1) Так.
- 2) Ні.

48. Якщо ви відчуваєте, що починаєте втомлюватися від роботи, то ви:

- 1) Деякий час працюєте менш активно, поки сили не повернуться до вас.
- 2) Продовжуєте працювати так само активно, незважаючи на втому.

49. Коли ви працюєте в колективі, інші чекають від вас, що ви будете керувати?

- 1) Рідко.
- 2) Не частіше, ніж інші.
- 3) Частіше, ніж інші.

50. Ви записуєте для пам'яті розпорядок дня (що потрібно зробити)?

- 1) Ніколи.
- 2) Іноді.
- 3) Часто.

51. Якщо хтось надходить у відношенні вас нечесно, то ви:

- 1) Прямо вказуєте йому на це.
- 2) Знаходитеся в нерішучості і вступаєте в залежності від обставин.
- 3) Нічого не говорите.

52. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви докладаєте:

- 1) Набагато більше зусиль.

- 2) Трохи більше зусиль.
- 3) Приблизно стільки ж зусиль.
- 4) Набагато менше зусиль.

53. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви відчуваєте:

- 1) Значно більшу відповідальність.
- 2) Дещо більшу відповідальність.
- 3) Приблизно таку ж відповідальність.
- 4) Дещо меншу відповідальність.
- 5) Значно меншу відповідальність.

54. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви відчуваєте необхідність поспішати?

- 1) Набагато більше.
- 2) Дещо більше. 3) Стільки ж.
- 4) Дещо менше. 5) Набагато менше.

55. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви:

- 1) Значно більш акуратні.
- 2) Кілька більш акуратні.
- 3) Приблизно так само акуратні.
- 4) Значно менш акуратні.

56. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ваше ставлення до неї:

- 1) Набагато більш серйозне.
- 2) Кілька більш серйозне.
- 3) Мало відрізняється від інших.
- 4) Дещо менш серйозне.
- 5) Значно менш серйозне.

57. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, зараз ви працюєте протягом тижня:

- 1) Більше годин.
- 2) Приблизно стільки ж годин.
- 3) Менше, ніж раніше.

58. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, нинішня робота вимагає:

- 1) Меншої відповідальності.
- 2) Настільки ж відповідальна.
- 3) Більшої відповідальності.

59. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, нинішня робота:

- 1) Більш престижна.
- 2) Настільки ж престижна.
- 3) Менш престижна.

60. Скільки різних місць роботи ви змінили за останні п'ять років (врахуйте будь-які зміни в характері або місці роботи)?

- 1) Змін не було.
- 2) Два.
- 3) Три.
- 4) Чотири.
- 5) П'ять і більше.

61. За останні 5 років ви обмежили свої розваги з-за браку часу?

- 1) Так.
- 2) Ні.

Обробка даних.

У кожному питанні обрані варіанти відповідей оцінюються в балах:

№	Баллы	№	Баллы
1	13, 7, 1	32	13, 7, 1
2	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13
3	1, 7, 13	34	1, 7, 13
4	4, 7, 10, 13	35	13, 1
5	7, 13	36	13, 7, 1
6	1, 13	37	1, 7, 13
7	3, 9, 5, 1	38	13, 7, 1
8	1, 7, 13	39	13, 7, 1
9	1, 7, 13	40	13, 1
10.	1, 7, 13	41	13, 7, 1
11	1, 7, 13	42.	1, 7, 13
12	1, 5, 7, 9, 13	43	1, 7, 13
13	13, 9, 5, 1	44	13, 7, 1
14	1, 7, 13	45	13, 7, 1
15	13, 7, 1	46	13, 9, 5, 1
16.	13, 9, 5, 1	47	13, 1
17	1, 7, 13	48	13, 1
18	13, 7, 1	49	13, 7, 1
19	1, 5, 9, 13	50	13, 7, 1
20	1, 5, 9, 13	51	1, 7, 13
21.	1, 5, 9, 13	52.	1, 4, 7, 10, 13
22	13, 7, 1	53	1, 4, 7, 10, 13
23	1, 5, 9, 13	54	1, 4, 7, 10, 13
24	13, 9, 5, 1	55.	1, 4, 7, 10, 13
25	1, 5, 9, 13	56	1, 4, 7, 10, 13
26	1, 5, 9, 13	57	1, 7, 13
27	13, 9, 5, 1	58.	13, 7, 1
28	1, 5, 9, 13	59	1, 7, 13
29	1, 5, 9, 13	60	13, 10, 7, 4, 1
30	1, 5, 9, 13	61	1, 13
31	1, 5, 9, 13		

Ключ до тесту.

Якщо кількість балів не перевищує 167, то з високою ймовірністю діагностується виражений тип поведінкової активності особистості — тип А;

168-335 балів — діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу А (умовно - А 1);

336-459 — діагностується проміжний (перехідний) тип особистісної активності — тип АБ;

460-626 балів — діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу Б (умовно - Б 1);

627 балів і вище — діагностується з високою ймовірністю виражений поведінковий тип особистісної активності — тип Б.

Інтерпретація результатів. Для досліджуваних з вираженою поведінковою активністю — **тип А** — характерні: перебільшена потреба в діяльності — ініціативність, невміння відволіктися від роботи, розслабитися; брак часу для відпочинку і розваг; постійна напруга душевних і фізичних сил у боротьбі за успіх, висока мотивація досягнення при незадоволеності досягнутим, наполегливість і надмірна активність у досягненні мети нерідко відразу в декількох сферах життєдіяльності, небажання відмовитися від досягнення мети, незважаючи на «ураження»; невміння і небажання виконувати щоденну ґрунтовну і одноманітну роботу; нездатність до тривалої та стійкої концентрації уваги; нетерплячість, прагнення робити все швидко: ходити, їсти, говорити, приймати рішення; енергійна, емоційно забарвлена мова, підкріплювана жестами і мімікою і нерідко супроводжується напругою м'язів особи і ший; імпульсивність, емоційна нестриманість у спорах, невміння до кінця вислухати співрозмовника; змагальність, схильність до суперництва і визнанням, амбіційність, агресивність по відношенню до суб'єктів, які протидіють здійсненню планів; прагнення до домінування в колективі або компаніях, легка фрустрованість зовнішніми обставинами і життєвими труднощами.

Для осіб, у яких діагностується тенденція до поведінкової активності **типу А1**, характерні: підвищена ділова активність, наполегливість, захопленість роботою, цілеспрямованість. Брак часу для відпочинку компенсується, певною мірою, ощадливістю і умінням вибрати головний напрямок діяльності, швидким прийняттям рішення; енергійна, виразна мова і міміка; емоційно насичене життя, честолюбство, прагнення до успіху і лідерства, неповна вдовolenня досягнутим, постійне бажання поліпшити результати виконаної роботи; чутливість до

похвали і критики; нестійкість настрою і поведінки в стресонасичених ситуаціях; прагнення до змагальності, проте без амбітності та агресивності; при обставинах, що перешкоджають виконанню намічених планів, легко виникає тривога, знижується рівень контролю особистості, але долається вольовим зусиллям.

Для осіб, у яких діагностується проміжний (перехідний) тип поведінкової активності — **АБ**: характерна активна і цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, вміння збалансувати ділову активність, напружену роботу зі зміною занять і вміло організованим відпочинком; моторика і мовленнєва експресія помірно виражені. Особи типу **АБ**: не показують явну схильність до домінування, але в певних ситуаціях і обставинах впевнено беруть на себе роль лідера; для них характерна емоційна стабільність і передбачуваність у поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних факторів, хороша пристосованість до різних видів діяльності.

Для осіб, у яких діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу **Б1**, характерна раціональність, обережність, повільність, помірна активність.

Виражений поведінковий тип особистісної активності – **тип Б** – м'якість, виваженість, схильність до розумової діяльності.



ГЕНЕРАЛЬНИЙ ШТАБ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАКАЗ

27.12.2018

м. Київ

№ 462

Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України

Відповідно до наказу Генерального штабу Збройних Сил України від 27 квітня 2018 року №173ДСК "Про затвердження Настанови з морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування Збройних Сил України", з метою покращення організації та виконання заходів щодо психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Інструкцію з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України, що додається.

2. Наказ розіслати згідно з розрахунком розсилки.

Начальник Генерального штабу – Головнокомандувач
Збройних Сил України
генерал армії України



В.М.МУЖЕНКО

1.12.2018

000020 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

ІНСТРУКЦІЯ
з організації психологічної декомпресії
військовослужбовців Збройних Сил України

1. Загальний розділ

1.1. Психологічна декомпресія – це комплекс психологічних та медико-психологічних заходів, які здійснюються після виведення військової частини (підрозділу) з району виконання завдань за призначенням для відновлення психофізіологічного стану та реадаптації військовослужбовців.

1.2. Мета проведення психологічної декомпресії – поступове переключення механізмів реагування в екстремальних (бойових) умовах до мирних умов життєдіяльності; стабілізація психоемоційного стану, профілактика розвитку психогенних розладів.

1.3. Завдання проведення психологічної декомпресії:
аналіз психологічного та фізичного стану особового складу;
зняття внутрішнього напруження, психологічна та фізична розрядка;
профілактика виникнення дистресових станів;
опанування методами психологічної саморегуляції та заземлення;
підготовка військовослужбовця до зустрічі з сім'єю та найближчим оточенням.

1.4. Основні елементи психологічної декомпресії:
медичний огляд;
психологічне діагностування (скринінг);
психологічна едукація (просвіта);
психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, відновлення психологічної безпеки особистості;
соціальна реадаптація.

2. Загальні питання з організації та планування заходів психологічної декомпресії

2.1. Заходи з психологічної декомпресії організуються органом військового управління, в підпорядкуванні якого знаходиться військова частина (підрозділ). До проведення заходів залучаються фахівці структур морально-психологічного та медичного забезпечення, військові капелани, а також в разі потреби – спеціалісти за іншими напрямками.

2.2. За 10 діб до початку проведення заходів психологічної декомпресії наказом начальника органу військового управління, в підпорядкуванні якого знаходиться військова частина, призначається склад робочої групи з проведення заходів психологічної декомпресії (далі – робоча група). Ця інформація надається до Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України та Головного військово-медичного управління.

За 2 доби до початку проведення заходів психологічної декомпресії старший начальник структур морально-психологічного забезпечення організовує проведення інструктажу та занять з особовим складом робочої групи.

До складу робочої групи забороняється включати військовослужбовців, які разом з особовим складом виконували завдання в екстремальних (бойових) умовах.

2.3. Перед початком проведення заходів психологічної декомпресії керівному складу військової частини провести аналіз щодо:
кількості втрат (бойових та інших загиблих);
кількості правопорушень;
укомплектованості підрозділів;

наявності осіб з ознаками психологічних розладів;
 складу групи посиленої психологічної уваги, їх соціально-демографічних даних.

Результати аналізу надати робочій групі в день прибуття для врахування в роботі.

Метою проведення відповідного аналізу є дистанційне визначення підрозділів, які потребують найбільшої уваги під час планування заходів психологічної декомпресії. Також під час планування необхідно враховувати рекомендації офіцерів структур морально-психологічного забезпечення щодо стану справ у військовій частині (підрозділі).

2.4. За одну-дві доби до початку прибуття підрозділів визначеної військової частини на місце проведення заходів психологічної декомпресії прибуває робоча група для здійснення організаційних та підготовчих заходів, які включають в себе:

ознайомлення з територією, місцями проведення заходів;

уточнення плану психологічної декомпресії;

проведення наради з представниками керівного складу військової частини щодо проведення заходів.

2.5. Старший робочої групи призначається з числа офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, що підпорядковуються відповідному органу військового управління.

На час виконання заходів старший робочої групи підпорядковується старшому начальнику з морально-психологічного забезпечення, який відповідає за проведення заходів та є безпосереднім начальником для всього особового складу робочої групи.

Старший групи відповідає за планування та організацію роботи групи, своєчасне та якісне виконання заходів психологічної декомпресії, збір та узагальнення результатів роботи, надання доповіді за підпорядкуванням.

2.6. За організацію заходів психологічної декомпресії підпорядкованого особового складу та матеріально-технічне забезпечення їх проведення відповідає командир військової частини (підрозділу).

2.7. Психологічна декомпресія може проводитися в пунктах постійної дислокації військових частин та на загальновійськових полігонах.

2.8. План проведення психологічної декомпресії, з урахуванням загального плану відновлення боєздатності військової частини, складається старшим робочої групи з урахуванням особливостей виконання завдань та обставин перебування військової частини (підрозділу) в екстремальних (бойових) умовах. План погоджується командиром військової частини.

За результатами роботи до плану можуть вноситися відповідні зміни.

2.9. Під час проведення заходів психологічної декомпресії командирам військових частин забороняється залучати визначений особовий склад до занять з бойової підготовки, обслуговування озброєння, військової техніки та ін.

2.10. Чергові відпустки особовому складу надаються тільки після повного закінчення заходів психологічної декомпресії та медичного обстеження.

2.11. Мінімальна тривалість проведення заходів психологічної декомпресії становить три доби, (додаток 1). Рішення на їх продовження приймається старшим робочої групи та доводиться до командира військової частини. Максимальна тривалість психологічної декомпресії – до семи діб.

3. Проведення заходів психологічної декомпресії

3.1. Медичний огляд та психологічне діагностування (скринінг) проводяться з 100% особового складу військової частини (підрозділу). Ураховуючи неодночасність прибуття підрозділів, час на якісне проведення обстеження може продовжуватися протягом усього періоду проведення психологічної декомпресії.

Медичний огляд військовослужбовців здійснюється медичним персоналом. За необхідності до його проведення можуть залучатися спеціалізовані медичні групи за рішенням Головного військово-медичного управління. У разі виявленої гострої потреби

військовослужбовці негайно направляються на консультацію до відповідних лікарів найближчих лікувальних закладів Міністерства оборони України, у інших випадках – після проходження психологічної декомпресії.

3.2. Психологічне діагностування (скринінг) – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.

Проводиться з метою визначення потреби військовослужбовців у психологічній декомпресії, уточнення оптимальних форм і методів її проведення. Здійснюється за визначеними методиками (додаток 2).

За наявності ознак розладу психіки та поведінки, скарг, негативних результатів психологічного вивчення військовослужбовці направляються на консультування лікаря-психіатра для вирішення питання щодо стаціонарного обстеження та лікування в лікувальних закладах психоневрологічного (наркологічного) профілю.

3.3. Психологічна едукація (просвіта) – інформування особового складу для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних (бойових) умовах, різних моделей виходу з кризової ситуації.

3.4. Психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, відновлення психологічної безпеки особистості – комплекс психологічних та психофізіологічних заходів, спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану, зняття перевтоми, зняття негативних наслідків впливу психогенних факторів.

Психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, відновлення психологічної безпеки особистості військовослужбовців включає в себе комплекс групових та індивідуальних методів роботи (додаток 3).

Для проведення заходів психоемоційного та психофізіологічного розвантаження використовуються відповідні вправи визначені в додатку 4.

3.5. Соціальна реадaptaція – процес пристосування соціально-психічних потреб військовослужбовців після виконання завдань за призначенням (бойових завдань) до повсякденних умов життєдіяльності. Він охоплює комплекс питань їх моральної, психологічної, практичної підготовки до життя в суспільстві, відновлення соціальних ролей, усунення або нейтралізації негативних чинників, що перешкоджають поверненню до існування в умовах не пов'язаних з ризиком для життя.

4. Після завершення проведення психологічної декомпресії.

4.1. За результатами роботи групи складається звіт та надаються рекомендації командирам (начальникам) щодо організації та проведення подальших заходів психологічного забезпечення підлеглого особового складу.

4.2. Рекомендації, які додаються до звіту робочої групи, включають у себе такі розділи: рекомендації щодо направлення на лікування (за медичними показниками, у тому числі з ознаками психічних розладів);

персональні рекомендації щодо кожного військовослужбовця за результатами психологічного скринінгу;

рекомендації черговості надання відпусток у підрозділі;

рекомендовані заходи щодо подальшого відновлення фізичного та психічного стану (реабілітаційні заходи), необхідності зарахування до складу групи посиленої психологічної уваги;

рекомендації щодо можливої зміни роду діяльності або підрозділу, де буде мінімізовано подальший негативний психологічний вплив.

Командування військової частини офіційно сповіщає обласний (районний) центр соціальної служби для сім'ї, дітей та молоді за місцем проживання сім'ї військовослужбовця про необхідність у проведенні соціального супроводу цієї сім'ї (у разі діагностування сімейних негараздів).

4.3. У десятиденний строк після проведення заходів психологічної декомпресії від

органу військового управління, під керівництвом якого проводилися заходи психологічної декомпресії, до Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України за результатами подається доповідь, в якій вказуються результати психологічного скринінгу, проведені заходи та кількість охопленого кожним видом заходів особового складу, висновки за результатами проведеної роботи, позитивні моменти, проблемні питання та пропозиції щодо їх вирішення.

4.4. Узагальнена інформація за результатами проведеної роботи належить до категорії службової інформації.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
полковник О/П О.В.БОЙКО

Додаток 1

до Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України
(пункт 2.11 розділу 2)

ОРІЄНТОВНИЙ ПОРЯДОК
проведення заходів психологічної декомпресії
протягом трьох діб.

Заходи
ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД
Прибуття спеціалізованої групи до місця проведення заходів психологічної декомпресії. Командне злагодження робочої групи та розроблення плану декомпресійних заходів. Проведення наради з представниками керівного складу військової частини щодо узгодження проведення заходів. Отримання списків особового складу підрозділів, уточнення інформації про підрозділи, в яких були втрати особового складу, які потрапляли під обстріли та вели бойові дії. Підготовка бланків опитувальників та бланків обліку роботи з військовослужбовцями.
1 ДЕНЬ
Прибуття військової частини (підрозділу) до пункту проведення відновлення. Проведення урочистої зустрічі та нагородження. Здавання зброї та постановлення техніки до парку. Медичний огляд особового складу Зустріч з особовим складом підрозділу, доведення інформації старшим групи плану заходів психологічної декомпресії, представлення учасникам психологічної реабілітації психологів, розподіл по підгрупах. Психодіагностика та дебрифінг. Вправи м'язової релаксації та саморегуляції. Заходи психоемоційного та психофізіологічного розвантаження. Аналіз проведених дій робочої групи за день.
2 ДЕНЬ

Вранішня молитва Вправи для зняття м'язової напруги, заземлення. Тренінги та групові заняття (за окремим планом для кожної групи). Післяобідній відпочинок. Бесіди з капеланом. Тренінги та групові заняття (за окремим планом для кожної групи). Аналіз проведених дій робочої групи за день.
3 ДЕНЬ
Вранішня молитва. Вправи для зняття м'язової напруги, заземлення. Тренінги та групові заняття (за окремим планом для кожної групи). Післяобідній відпочинок. Бесіди з капеланом. Тренінги та групові заняття (за окремим планом для кожної групи). Аналіз проведених дій робочої групи за день.
4 ДЕНЬ
Нарада групи психологічної декомпресії з керівним складом військової частини щодо аналізу проведених дій, надання рекомендацій

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України

полковник

О/П

О.В.БОЙКО

Додаток 2

до Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України

(пункт 3.2 розділу 3)

МЕТОДИКИ

проведення психологічного діагностування (скринінгу)

1. Опитувальник первинного психологічного скринінгу.
2. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу.
3. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант); використовується за бажанням психолога.

4. Шкала оцінки впливу травматичної події.

1. Опитувальник первинного психологічного скринінгу

Інструкція: цей опитувальник потрібен для найкращого розуміння Вашого психологічного стану. Ваша відвертість нам дуже допоможе. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і виділіть той варіант відповіді, який Вам найбільше підходить. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

1. Чи брали безпосередню участь у бойових діях, перебували під обстрілами?
 - а) так;
 - б) ні.
2. Останнє бойове зіткнення сталося:
 - а) не було;
 - б) місяць тому;
 - в) три місяці тому;
 - г) півроку тому;
 - г) більше ніж півроку тому.
3. Чи були у вашому підрозділі безповоротні втрати не пов'язані з веденням бойових дій?
 - а) так;
 - б) ні.
4. Чи були у вашому підрозділі безповоротні втрати пов'язані з веденням бойових дій?
 - а) так;
 - б) ні.
5. Які прояви на стрес були протягом першої доби особисто у Вас:
 - а) тремор (тремтіння рук, ніг або інших частин тіла);
 - б) агресія;
 - в) неможливість заснути;
 - г) нав'язливі думки, нав'язливі спогади;
 - г) апатія;
 - д) дратівливість;
 - е) бажання вжити алкоголь чи наркотичні речовини;
 - є) конфліктність;
 - ж) не було.
6. Які прояви залишилися до цього часу?
 - а) тремор (тремтіння рук, ніг або інших частин тіла);
 - б) агресія;
 - в) неможливість заснути;
 - г) нав'язливі думки, нав'язливі спогади;
 - г) апатія;
 - д) дратівливість;
 - е) бажання вжити алкоголь чи наркотичні речовини;
 - є) конфліктність;
 - ж) не залишилися.
7. Ваші сімейні відносини за час проходження служби:
 - а) покращилися;
 - б) залишилися стабільними;
 - в) погіршилися;
 - г) стосунки розірвані.
8. Вкажіть причини, за яких Ви порушили військову дисципліну:
 - а) сімейні негаразди;
 - б) відносини у військовому колективі;
 - в) відносини з командирами (начальниками);
 - г) незадоволеність військовою спеціальністю (посадою);

- г) незадоволеність рівнем дотримання соціальних гарантій (фінансове та матеріально технічне забезпечення та ін.)
- д) інше;
- е) немає таких причин.

9. Вкажіть фактори, які заважали Вам повноцінно проходити військову службу?

- а) відсутність повноцінного сну;
- б) фізична втома;
- в) захворювання;
- г) погане харчування;
- г) незадовільні побутові умови;
- д) відсутність можливості якісного дотримання гігієни;
- е) нічого не заважало.

Примітка. Анкетування особового складу дозволить отримати первинні висновки психологічної травмованості підрозділу та виявити чинники, що негативно впливають на психологічний стан військовослужбовців для надання подальших рекомендацій командирам та психологам військової частини (підрозділу).

Виділення у пункті 1 підпункту “а”, у пункті 2 підпункту “г”, у пункті 5 підпунктів “а”, “в”, “г”, “г”, у пункті 6 підпунктів “а”, “в”, “г”, “г”. Якщо зазначені пункти будуть відмічені військовослужбовцем, потрібно продовжити подальше дослідження на посттравматичний стресовий розлад та депресивний стан.

Виділення у пункті 3 підпункту “а”, у пункті 4 підпункту “а”, дозволить виявити особовий склад, який потребує подальшого вивчення щодо наявності в них психологічних проблем після втрати товариша по службі.

Виділення у пункті 5 підпунктів “б”, “д”, “е”, “е”, у пункті 6 підпунктів “б”, “д”, “е”, “е” дозволяє виявити у військовослужбовця проблеми з контролем своїх негативних психологічних станів, які потребують подальшого контролю з боку психолога підрозділу.

Виділення в пункті 7 підпунктів “в”, “г” дозволяє надати рекомендації психологу для врахування в подальшій роботі фактору сімейних проблем.

Варіанти відповідей, визначених у пункті 8, дозволяють виявити соціальні стрес фактори, що здійснюють деструктивний вплив на поведінку військовослужбовця, з метою надання рекомендацій психологу підрозділу для проведення подальшої психокорекційної роботи.

Варіанти відповідей, визначених у пункті 9, дозволяють виявити фізіологічні фактори, які деструктивно впливають на психічний стан військовослужбовця, з метою надання рекомендацій психологу підрозділу для проведення подальшої психокорекційної роботи.

2. Первинний скрінінг посттравматичного стресового розладу Primary Care PTSD Screen PC-PTSD

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: нижче наведено перелік відчуттів та станів, які військовослужбовці іноді мають після виконання службових обов'язків, участі в бойових діях та операціях. Будь ласка,

уважно прочитайте кожен пункт і обведіть твердження ТАК чи НІ, яке збігається з вашим станом і відчуттями протягом поточного місяця

Чи мали Ви у житті досвід, який був настільки страшним, жахливим або сумним, що минулого місяця Ви...	
1. Мали будь-які нічні жахи про такий досвід або думки про нього, коли Вам цього не хотілось?	
Так	Ні
2. Сильно намагалися не думати про це або докладали значних зусиль, щоб уникнути ситуацій, які нагадували б Вам про це?	
Так	Ні
3. Постійно перебували насторожі, були пильні або легко здригалися?	
Так	Ні
4. Відчували ступор або відокремлення від інших, від діяльності або вашого оточення?	
Так	Ні

Результат слід вважати “позитивним”, якщо респондент відповів “так” на будь-які три або більше запропоновані варіанти.

Позитивна відповідь не обов’язково означає, що респондент має посттравматичний стресовий розлад, але вказує, що може мати ознаки посттравматичного стресового розладу або проблеми, пов’язані з травмою, а тому має бути проведено подальшу психодіагностику.

3. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)

Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) – клінічна тестова методика, розроблена в 1987 році Кеапе Т.М. зі співавторами для діагностики посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. Створена на основі ММРІ. Тридцять питань утворюють три основні шкали, які співвідносяться з трьома групами симптомів посттравматичних стресових розладів: 11 питань першої шкали описують симптоми групи “вторгнення”, 11 симптомів другої шкали описують симптоми групи “уникнення”, 8 питань третьої шкали описують симптоми “збудливості”. У п’яти питаннях, що залишилися, описуються симптоми, пов’язані з почуттям провини, та суїцидальної схильності.

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: нижче наводяться твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала від “1” до “5”. Користуючись цією шкалою, вкажіть, до якої міри Ви згодні або не згодні з цим твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці.

Твердження	Абсолютно неправильно	Іноді неправильно	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютно правильно
	1	2	3	4	5
1. До служби в армії у мене було більше друзів, ніж зараз	1	2	3	4	5
2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії	1	2	3	4	5
3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, то я швидше за все, не стримаюсь (застосую фізичну силу)	1	2	3	4	5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю	1	2	3	4	5
5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться	1	2	3	4	5
6. Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	1	2	3	4	5
7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні	1	2	3	4	5
8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9. Зовні я виглядаю бездушним	1	2	3	4	5
10. Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою	1	2	3	4	5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати	1	2	3	4	5
12. Я весь час запитую себе, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні	1	2	3	4	5
13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії	1	2	3	4	5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
15. Я відчуваю, що більше не можу	1	2	3	4	5
16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають	1	2	3	4	5

Твердження	Абсолютно неправильно	Іноді неправильно	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютно правильно
	1	2	3	4	5
17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше	1	2	3	4	5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації	1	2	3	4	5
20. Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21. Я без причини плачу	1	2	3	4	5
22. Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24. Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся	1	2	3	4	5
26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти	1	2	3	4	5
29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії	1	2	3	4	5
30. Я не відчуваю дискомфорту, тоді, коли перебуваю в натовпі	1	2	3	4	5
31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці	1	2	3	4	5
32. Я боюся засинати	1	2	3	4	5
33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії	1	2	3	4	5
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше	1	2	3	4	5

Твердження	Абсолютно неправильно	Іноді неправильно	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютно правильно
	1	2	3	4	5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть у відношенні до близьких людей	1	2	3	4	5

"Ключ"

Відповідь	Номери тверджень
Сума пунктів, які рахуються в прямих значеннях ($\Sigma 1$):	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35
Сума пунктів, які рахуються у зворотних значеннях ($\Sigma 2$):	2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Обробка результатів

Загальний бал: $\Sigma 1 + \Sigma 2$. Оцінка за кожним пунктом – від одного до п'яти балів.

Підраховується сума відповідей на твердження (сумуються відповіді респондента на "прямі" твердження і відповіді за "зворотними" твердженнями, перекодовані таким чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

Інтерпретація результатів

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають посттравматичних стресових розладів і тих, які не мають посттравматичних стресових розладів. За даними Шаніна В.Ю.: – добре адаптовані – 76 ± 18 ; – психічні розлади – 86 ± 26 ; – ПТСР – 130 ± 18 .

Середні значення для Міссісіпської шкали (військовий варіант) за даними Тарабріної Н.В.

Співробітники Міністерства внутрішніх справ України	64,65±16,13
Військовослужбовці	73,76±19,64
Ветерани Афганістану, "норма"	70,18±11,76
Ветерани Афганістану, посттравматичні стресові розлади	92,00±15,55

4. Шкала оцінки

впливу травматичної події

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості.

Рєєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, до якої міри Ви згодні або не згодні з цим твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень.

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося				
2. Я не міг спокійно спати вночі				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося				
9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене				
11. Я намагався не думати про те, що трапилося				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання щодо того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути				
13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання щодо того, що сталося, були наче паралізовані				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації				
15. Мені було важко заснути				
16. Мене буквально заклинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією				
17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь				
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс та ін.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане				

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося				

“Ключ”

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20. Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22. Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21. Обробка та інтерпретація результатів. Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”. Кожен пункт оцінюється так: “ніколи” – 0 балів; “рідко” – 1 бал; “іноді” – 3 бали; “часто” – 5 балів.

Тимчасово виконуючий обов’язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
полковник О/П О.В.БОЙКО

Додаток 3

до Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України
(пункт 3.4 розділу 3)

МЕТОДИ

психоемоційного та психофізіологічного розвантаження
та відновлення психологічної безпеки особистості

Дебрифінг – кризовий інтервенційний метод роботи з групою бойовою психологічною травмою з відреагування, переробки та мінімізації наслідків психотравматичної ситуації для психічного здоров’я військовослужбовців, спрямований на профілактику розвитку посттравматичних стресових розладів.

Дебрифінги проводяться з метою переключення психіки військовослужбовців із зони екстремальних (бойових) умов до звичного режиму життя, отримання психоемоційного розвантаження, полегшення, зниження відчуття унікальності і ненормальності особливостей власних реакцій, зменшення внутрішнього напруження, зниження тяжкості психологічних наслідків після пережитого стресу.

Психоемоційна саморегуляція – метод регуляції психоемоційного стану, спрямований на формування суб’єктом внутрішніх засобів управління своєю психікою та емоціями для зміни їх характеристик в потрібному і очікуваному напрямку.

Сеанси психоемоційної саморегуляції можуть проводитись як індивідуально, так і у складі групи. Розрізняють природні способи саморегуляції, а саме сон, прийняття їжі,

спілкування з природним середовищем, гарячий душ та інше. Крім перерахованих вище природних прийомів регулювання, розрізняють ще й інші, наприклад, управління диханням, тонусом м'язів, словесний вплив, малювання, аутотренінг, самонавіювання та ін.

Тілесно-орієнтована терапія – практичний метод роботи з тілом, спрямований на вирішення не тільки психологічних проблем, але і на загальне оздоровлення організму. Подавлені емоції і бажання, внутрішні конфлікти створюють так звані м'язові блоки чи м'язовий панцир (застої енергії в тілі і перенапруження м'язів). Вправи і техніки, які використовуються в тілесно-орієнтованій терапії, допомагають знайти зв'язок між переконаннями, емоціями і відчуттями. Для терапії негативних станів у тілесно-орієнтованому підході використовуються різні техніки, а саме: заземлення, центрування, дихальні техніки.

Індивідуальне психологічне консультування (за запитом) – метод психологічної допомоги конкретній психічно здоровій людині в ситуації життєвих ускладнень. Метою індивідуального психологічного консультування є усвідомлення проблеми і знаходження шляхів її розв'язання чи зміни відношення до неї, надання допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури. Індивідуальне психологічне консультування часто передбачає корекцію установок, поведінки певної людини, проте не пов'язане з глибинними змінами в її свідомості. Проводиться, як правило, у формі взаємного спілкування психолога і клієнта (військовослужбовця, який звернувся за допомогою особисто або на якому було зосереджено увагу командування чи психолога через негативні зміни в поведінці, погіршення психоемоційного стану).

Групове психологічне відреагування – це метод психологічного консультування, спрямований на зниження емоційної напруги в групі шляхом проговорення почуттів та емоцій, пережитих під час психотравмуючих подій.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
полковник О/П О.В.БОЙКО

Додаток 4

до Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України

(пункт 3.4 розділу 3)

ПЕРЕЛІК

вправ з психоемоційного та психофізіологічного розвантаження

Вправи для релаксації:

“Повітряна куля”;

“Лимон”;

“Поза кучера на возі”.

М'язова релаксація:

вправи для розтяжки і зняття затиску;

масажування активних точок;

заземлення.

Дихальні вправи:
“квадратне” дихання;
черевне дихання;
почергове дихання ніздрями;
послідовне дихання.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
полковник О/П О.В.БОЙКО

Додаток Д

**Продовження психокорекційної програми реабілітації фахівців Державної
служби України з надзвичайних ситуацій**

Заняття 3

План заняття № 3

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Моя роль у моєму житті»	20 хв	Аркуші паперу, ручки
3	Вправа «Трон»	10 хв	
4	Групова дискусія: «Навіщо люди працюють?»	15-20 хв	
5	Вправа «Розіжми кулак»	15 хв	
6	Рефлексія. Вправа «Мішень»	10 хв	Мішень, паперові кульки
7	Індивідуальні консультації		

1. Вступ. Повідомлення мети заняття.

Мета: створення сприятливої атмосфери, організація комунікації, проаналізувати та визначити пріоритети цінностей учасників тренінгу.

2. Вправа «Моя роль у моєму житті». Мета: сконструювати осмислення та переосмислення різних можливостей та варіантів своєї долі з точки зору трьох особистісних позицій: «Я – жертва», «Я – щасливчик», «Я – творець».

Хід вправи: для роботи учасникам тренінгу потрібно підготувати три таблиці на окремих аркушах кожну. Перша таблиця має назву «Я – жертва», друга – «Я – щасливчик», третя – «Я – творець». Кожна таблиця має містити три стовпчика: «події», «переваги», «недоліки». У першому стовпчику під назвою «події» в кожній таблиці потрібно визначити події свого життя з минулого та теперішнього часу і та записати в ту таблицю, назва якої відповідає події.

Таким чином, у таблиці «Я – жертва» життєвий шлях буде виглядати, як удар долі, у таблиці «Я – щасливчик», життя буде виглядати, як подарунок долі, а в таблиці «Я – творець» буде відображена доля людини, як результат її дії. Далі, в другому стовпчику кожної таблиці визначаються переваги кожної події, а у третьому стовпчику потрібно зазначити недоліки кожної події та ті втрати, які вона отримала внаслідок цих подій.

Далі відбувається обговорення результатів, під час обговорення потрібно проаналізувати емоційний стан учасників тренінгу та якісний аналіз подій, переваг та недоліків. В результаті обговорення кожен учасник бачить, якої позиції – жертви, щасливчика чи творця він дотримується у житті.

3. Вправа «Трон». Мета: ця вправа дозволяє відповісти на питання, кого кожен з учасників готовий бачити в якості лідера і наділити відповідною владою.

Інструкція: Я хочу надати кожному з вас можливість з'ясувати, кого з інших учасників групи, він готовий визнати в якості лідера. Закрийте, будь ласка, очі і сядьте вільніше. Зосередьтесь на своєму диханні, постарайтесь вдихати і видихати глибше, ніж зазвичай. (30 секунд.)

Я хочу запросити вас взяти участь у невеликому уявному експерименті. Уявіть собі, що заняття нашої групи проходить для різноманітності в якомусь старому замку. Сам я не можу бути присутнім на цьому занятті. От ви всі зібралися у великому залі замку і в широкому переходу йдете до кімнати, у якій буде проходити робота групи. (15 секунд.)

Ви відкриваєте двері кімнати і бачите задалегідь розставлені колом стільці. Для кожного з вас приготовлено по стільцю. Один зі стільців відразу впадає в очі. Він відрізняється від інших високою спинкою, підлокітниками і дорогий оббивкою. Ви всі rassegиваетесь. Зверніть увагу, хто сів у це, що вибивається із загального ряду, крісло? Куди сіли ви самі? (1 хвилина.)

Тепер відкрийте очі і по черзі розкажіть, що ви бачили...

Питання для обговорення:

- Кого з учасників групи бачили в кріслі частіше за інших?

- Як він сам до цього ставиться?
- Як кожен відноситься до учасника, якого він побачив у кріслі?
- Хто посадив у крісло самого себе?

4. Групова дискусія: «Навіщо люди працюють?».

Мета дискусії: актуалізувати та інтегрувати ціннісні основи професійної діяльності учасників тренінгу, визначити психологічну основу професійної діяльності, як соціального та культурного феномену.

Хід дискусії: усі учасники тренінгу послідовно висловлюють свою думку, наводять приклади, пояснюють власну позицію та точку зору стосовно питання: «навіщо люди працюють?». Далі проходить загальне обговорення запропонованих позицій, відбувається обмін різними точками зору, йде розширення уявлень, установок, цінностей.

5. Вправа «Розіжми кулак». Мета: визначити модель поведінки учасників тренінгу при вирішенні конфліктних ситуацій: прояву агресії та не уваги до потреб іншого або дружелюбність та взаємна повага.

Хід вправи: потрібно об'єднатися в пари. Один з партнерів стискає кулак. Завдання другого учасника в парі – зробити так, щоб партнер розігнув кулак. При цьому він може діяти за власним бажанням та розігнути кулак або ні.

Потім учасники в парах міняються місцями. Під час обговорення вправи учасники обговорюють способи, якими кожен з них впливав на іншого. Чи це було прохання, хитрість, сила або щось інше. Діяли учасники прямо чи напролом, приймали до уваги потреби та реакцію інших. Чи хотілося учаснику розігнути кулак, що для нього було більш переконливим: ввічливе прохання або сила.

6. Рефлексія. Вправа «Мішень». Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку. Учасникам потрібно поцілити в мішень. Кожен сектор відповідає певному слову, стану. Учасник кидає паперові кульки в мішень і називає куди він хоче поцілити. Потім потрібно описати свій стан відповідаючи на запитання:

- Чи потрапили ви туди куди цілили?

- Чи відповідає ваше потрапляння в мішень вашому стану?
- Що ви відчували коли потрапляли або не потрапляли в ціль?

7. Індивідуальні консультації.

План заняття № 4

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Секрет Джованні»	30 хв	Картки з умовами гри
3	Вправа «Кошик сміття»	10 хв	Аркуші паперу, ручки
4	Групова дискусія: «Навіщо люди працюють?»	15-20 хв	
5	Вправа «Плутанина»	15 хв	
6	Індивідуальні консультації		

1. Вступ. Повідомлення мети заняття.

Мета: створення сприятливої атмосфери, організація комунікації, проаналізувати та визначити пріоритети цінностей учасників тренінгу.

2. Вправа «Секрет Джованні». Мета: Сприяти ефективній кооперації, допомогти учасникам усвідомити роль внутрішньо командної дисципліни і важливість вміння чути один одного.

Хід вправи: Кожен член групи отримує одну або кілька карток, на яких написано по одній фразі. Кількість отримуваних учасниками карток залежить від кількості людей в групі. При необхідності число карток можна збільшити. На картках написані наступні фрази:

- Джованні слухає тільки музику в стилі кантрі.
- У Джованні алергія на кішок.
- Джованні лисий.
- У Джованні немає машини.
- Джованні не вміє готувати.
- Єдина прикраса Джованні – перстень з печаткою.

- Егон Айгенсінн – тренер Джованні.
- Егон Айгенсінн лежить у ліжку з грипом.
- Лізи Лонгбайн зараз немає в місті.
- Вона знімає свій перший фільм «Мисливець».
- Гаррі Піттбул абсолютно невинний.
- Джованні дуже пихатий.
- Тітка Роза – в Африці на сафарі.
- Джованні ніколи не їсть суп.
- Поблизу від квартири Марвіна немає дерев.
- Белло любить грати під ліжком Джованні.
- Белло не у воді.
- Джованні любить тварин.
- У Джованні є собака Белло.
- Белло шість років.
- Егон Айгенсінн часто ходить в оперу.
- У Гаррі Піттбула є одна пристрасть: він пече кекси
- Ліза Лонгбайн любить діаманти.
- Гаррі Піттбул часто ходить на риболовлю.
- Джованні придбав державні цінні папери.

Далі ведучий зачитує наступний текст: «Джованні Великий - знаменитий важкоатлет. Сьогодні він дуже схвильований. Схвильований він тому, що відмовився виступати ввечері в показовому виступі, в якому бере участь його лютий суперник Гаррі Піттбулл. Джованні сказав: "Я не можу піти туди, поки я не знайшов це". Ваше завдання - розкрити секрет Джованні. Зробити це можна, якщо звести всю наявну на картках інформацію воєдино. Вся робота виконується усно. Показувати свою картку іншим забороняється. Ніхто не має права робити ніяких записів. Завдання буде вважатися виконаним, якщо дані відповіді на три питання: • Що втратив Джованні? • Хто це викрав? • Де це знаходиться?

Кожен учасник отримує копію програми. Що було втрачено?

- Маленьке кошения

- Квиток в оперу
- Перука
- Червоний кабріолет
- Рецепт кексу
- Діамантовий перстень

Хто це викрав?

- Белло, собака
- Егон Айгенсінн, тренер Джованні
- Ліза Лонгбайн, його подруга
- Гаррі Піттбул, його суперник
- Його улюблена тітка Роза

Де це знаходиться?

- У міському парку
- Під ліжком
- У пральній машині
- На дереві
- У його купальному халаті

Учасники обговорюють завдання та пропонують завершені варіанти відповідей ведучому. Ведучий відповідає тільки «так» чи «ні». При цьому ведучому необхідно застерегти учасників від простого перебору варіантів і при пред'явленні відповіді вимагати її обґрунтування. Правильна відповідь: Загублена перука. Її викрала собака Белло. Перука знаходиться під ліжком. Правильну відповідь складно знайти, якщо в групі не проявиться лідер, який візьме на себе виконання координаційної функції. Обговорення: - Чиї дії, висловлювання допомогли віднайти правильну відповідь? - Хто заважав виконувати завдання? Чому?

3. Вправа «Кошик сміття». Мета: Позбутися негативних рис; сприяти самовдосконаленню кожного з учасників тренінгу.

Інструкція: «Щоб не конфліктувати треба постійно самовдосконалюватися, працювати над собою, позбавлятися негативних рис

характеру. Я пропоную вам відкрити себе з іншого боку. Для цього пограємо у гру «Кошик сміття». Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру, звичку, ваду, яка може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися. (Тренер роздає листочки) Подумайте і на цих листочках, які ви отримали, я пропоную вам продовжити фразу: «Я хотів би викинути у кошик для сміття(учасники пишуть звички, якості характеру, які їм заважають), наприклад, лінь, принциповість, впертість, обман, курити...». Зачитайте, зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик (І кидають у кошик). Я думаю, що після нашої гри ваші вади, звички чи риси характеру залишаться на завжди у кошику сміття. І в вашому житті буде виникати менше конфліктних ситуацій.

Обговорення: - Чи легко було віднайти в собі негативні якості? Чому? - Чи відчули ви полегшення після того, як викинули весь негатив у «кошик сміття»? - Як ви думаєте, назавжди позбулися своїх негативних рис? - Які риси характеру заважають розвитку людини як особистості?

4. Групова дискусія: «Навіщо люди працюють?»

Мета: актуалізувати свої знання, визначити психологічну основу професійної діяльності, зрозуміти важливість праці у своєму житті.

Хід дискусії: усі учасники тренінгу послідовно висловлюють свою думку, наводять приклади, пояснюють власну позицію та точку зору та відстоюють її. Діляться своїми думками, аналізують інших. Визначають свою життєву позицію.

5. Вправа «Плутанина»

Мета: подолання бар'єрів у спілкуванні та взаємодії між учасниками, розкріпачення. Завдяки цим вправам можна підвищити тонус групи та згуртувати учасників перед виконанням більш складних завдань.

Інструкція: учасники встають у коло та простягають праву руку в напрямку до центру кола. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера в рукостисканні». Кількість гравців повинна бути парною. Потім усі учасники простягають ліву руку і також знаходять собі «партнера в рукостисканні» (дуже

важливо, щоб це була не та ж сама людина). І тепер завдання учасників полягає в тім, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися в коло, не роз'єднуючи рук. Задачу можна ускладнити тим, що заборонити всіляке словесне спілкування.

6. Індивідуальні консультації.

План заняття № 5

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Моє ім'я»	20 хв	Аркуші паперу, ручки
3	Вправа «Інтерв'ю»	20 хв	
4	Вправа «Колективний роман»	40 хв	Аркуші паперу, ручки
5	Індивідуальні консультації		

Тема: самопізнання як передумова самовиховання майбутнього працівника

Мета: створення сприятливої атмосфери для роботи в групі, знайомство з основними правилами роботи групи, емоційне об'єднання групи, згуртування учасників групи.

2. Вправа «Моє ім'я»

Мета. Самоаналіз та самокритика людини як повноцінної особистості.

Інструкція. На аркушах паперу учасники пишуть своє ім'я, при цьому розташовуючи літери одна під одною по вертикалі, так як у кросворді. Потім по горизонталі записують слова, що починаються на ті ж самі літери, що складають ім'я. Виходить так званий кросворд. Значення вписаних слів і і характеризують особу, її психологічний стан, відношення до життя. Потім результати виконання вправи зачитуються всіма учасниками.

Рефлексія:

1. Ким я є насправді?
2. Як мене бачать оточуючі?
3. Що приховано в глибинах моєї свідомості?

3. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: Знайомство через спілкування.

Інструкція. Необхідно об'єднати учасників групи попарно. Кожен учасник має розповісти своєму сусідові що-небудь про себе. Слухач повинен, не перебиваючи оповідача, уважно стежити за його розповіддю. За часом розповідь не повинна перевищувати 5 хвилин. Ведучий контролює час.

Після того як кожний з партнерів «потренується» у терплячому вислуховуванні сусіда, група збирається разом. Кожен учасник коротко представляє свого напарника, розповідає, що він запам'ятав з того, що повідав йому його сусід.

Щоб полегшити виконання вправи (особливо в групах, що тільки-но почали працювати разом або не мають достатнього досвіду чи напрацьованих технік спілкування), ведучий може запропонувати запитання-підказки: «Мої інтереси та вподобання», «Що відрізняє мене від інших, характеризує мою індивідуальність», «Чого про мене група ще не знає» тощо.

4. «Колективний роман»

Мета. Робота у команді з метою пізнання один одного та можливість гуртової роботи. А також зниження напруження кожного учасника.

Інструкція. Попросіть учасників написати свої ініціали в правому верхньому куті аркушу (ви теж підпишіть свій). Кожен учасник пише короткий рядок, з якого починатиметься роман, а далі передає свій аркуш сусідові ліворуч, і той дописує свій рядок, що продовжує роман. Після того як кожний напише по одному рядку на всіх аркушах, закінчена поема повертається авторові першого рядка. Бажано запропонувати тему на яку вони будуть писати. Таким чином, можна буде побачити відношення до життя та емоційне налаштування кожного учасника.

5. Індивідуальні консультації.

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття	5 хв	
2	Вправа «Хто це є?»	30 хв	Аркуші паперу, ручки
3	Вправа «Роздягнути капустину»	15 хв	Музика
4	Групова дискусія: «Для чого необхідне пізнання та власний критичний самоаналіз»	15-20 хв	
5	Вправа «Закінчити речення»	15 хв	
6	Індивідуальні консультації		

Тема: Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів які заважають повноцінному самовираженню, самовдосконаленню

Мета: сприяти подальшому згуртуванню і поглибленню процесу саморозвитку; продовження розвитку самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, які можуть виникнути у майбутньому.

2. Вправа «Хто це є?»

Мета: виокремлення індивідуальних ознак, за якими можна впізнати кожного учасника групи.

Інструкція. Уявіть ситуацію, що вам необхідно зустрітись з незнайомою людиною. Опишіть себе так, щоб людина змогла вас впізнати. Це може бути звичка, ознака зовнішності та інше.

Потім кожен член групи здає свій аркуш ведучому з описом власного «автопортрету». Ведучий перемішавши всі аркуші, зачитує текст. За описом, учасники тренінгу мають дізнатись, чий це портрет.

3. Вправа «Роздягнути капустину»

Мета: чітко зрозуміти, ким ви є насправді, уявити своє внутрішнє «Я» та усвідомити своє призначення.

Інструкція: ведучий вмикає розслабляючу музику. Кожен учасник закриває очі та намагається максимально розслабитись. При цьому уявляє себе капустиною, що складається з багатьох листів. Ззовні знаходяться верхні листи - це ваше зовнішнє «Я». Це шар зовнішніх масок і ваша поведінка в суспільстві. Знімаючи цей верхній шар, ви будете бачити свою середину, своє справжнє «Я», яке побачити може не кожен.

Рефлексія:

1. Чи побачили ви відмінність у свої «Я»?
2. Чому ваше внутрішнє «Я» недоступне іншим?
3. Чи все вас влаштовує у своїх «Я»?

4. Групова дискусія: «Для чого необхідне пізнання себе та власний критичний самоаналіз»

Мета: усвідомити та зрозуміти для чого потрібний самоаналіз та критика. Вияснити психологічну основу для власного аналізу та справедливої критики, навчитись сприймати критику інших.

Хід дискусії: всі учасники даної дискусії по черзі висловлюють свою думку, а також коротко намагаються провести самокритику та аналіз власної особистості. В підсумку дискусії всі учасники висловлюють думки та аналізують один одного для того, щоб навчитись сприймати критику оточуючих та вміти правильно реагувати на неї.

5. Вправа «Закінчити речення»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Інструкція: тренер пропонує учасникам висловити власні думки з приводу тренінгу та питань висвітлених на ньому, доповнюючи незакінчене речення.

Наприклад:

- «Мені було цікава, тому що...»;
- «Я зрозумів (-ла) для себе те, що...»
- «Мое ставлення до себе змінилось, оскільки...».

6. Індивідуальні консультації

План заняття № 7

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Очі страху»	20 хв	Аркуші паперу, олівці, фломастери
3	Групова дискусія “Що заважає людям поводитись відповідально?”	15 - 20 хв	
4	Вправа «Події в моєму житті»	10 хв	Аркуші паперу, ручки
5	Мозковий штурм «Наслідки безвідповідальності у вашій професії»	15 хв	Фліпт-чарт
6	Вправа «Я бачу...»	15 хв	
7	Індивідуальні консультації		

1. Тема: Безвідповідальність, як перешкода на шляху до мети

Мета: сприяти усвідомленню наслідків безвідповідальності; допомогти усвідомити та подолати внутрішні страхи, які можуть стати перешкодою у майбутньому; визначити приховані та явні фобії.

2. Вправа «Очі страху»

Мета: перемогти негативні переживання, виявити фобії чи страхи, понизити емоційне напруження, здолати страх.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати на папері свої страхи. Далі кожен з них коротко розповідає про них. Триває обговорення Тренер пропонує позбавитись страху використовуючи один із запропонованих варіантів: перетворити страшне в смішне, домалювати щось позитивне, щоб зменшити свій страх, знищити свій страх (розірвати малюнок).

Запитання для обговорення:

1. Що саме зображено на малюнку?

2. Чим спричинений твій емоційний стан і страх?
3. Які були відчуття у момент малювання?
4. Яким способом ти б скористався (-лась), щоб позбавитись страху?
5. Чи є відмінність між страхом і фобією?
6. Чи знаєш ти як боротись з фобією?
7. На твою думку, чи зможеш ти подолати страх (фобію)?

3. Групова дискусія «Що заважає людям поводитись відповідально?»

Мета: визначити фактори, які заважають відповідальності та подолати бар'єр безвідповідальності.

Хід дискусії: на підготовку учасникам дається дається 5-7 хвилин. Кожна група на аркушах паперу готує виступ за наступними темами:

- «Поводитись відповідально - значить контролювати себе та свої емоції»;
- «Бути егоїстом - погано чи добре?»;
- «Якщо я буду відповідальним, як мене будуть сприймати друзі?»;
- «Чи є відповідальність синонім правильності?».

Після виступу кожної групи підводять підсумки та роблять відповідні висновки.

4. Вправа «Події в моєму житті»

Мета: визначити найбільш приємні або неприємні події в житті кожного з учасників тренінгу; встановити як ці події вплинули на кожного учасника.

Інструкція:

1. Написати три найбільших неприємних подій, що сталися у вашому житті. Також виписати завдяки кому або чому сталися ці події.
2. Написати п'ять найнеприємніших подій, які відбулися у вашому житті.

Обговорення:

- Як ви позбулись неприємностей?
- Які відчуття вони викликали у вас?
- Які дії ви виконуєте, щоб цього не сталось повторно?

5. Мозковий штурм «Наслідки безвідповідальності у вашій професії»

Мета: розглянути можливі ситуації, що можуть статись на службі у ДСНС та усвідомити призначення терміну відповідальність.

Інструкція: для кращого та швидшого виконання завдання, всіх учасників ділять на команди та вибирають капітана кожної групи. На підготовку дається 3-5 хв. В результаті відповідь кожної команди записують на фліп-чарті. Учасники мають проаналізувати ситуації, а також висловити свої міркування та можливі варіанти подолання проблем. В кінці роблять висновки та підводять підсумки.

6. Вправа «Я бачу...»

Мета: узагальнити уявлення та знання відповідно до теми та мети тренінгу.

Інструкція: вправа проводиться в колі. Для підготовки до вправи дається 2-3 хвилини. Керівник вмикає спокійну розслаблюючу музику. Учасникам пропонується дати відповідь на наступні запитання:

1. «Я бачу своє майбутнє...»;
2. «Я бачу свою професію...»;
3. «Я бачу своїх колег...»;
4. «Я бачу таке подолання певної проблеми...»;
5. «Я бачу себе через 5 та 10 років...».

Кожний по черзі промовляє пропозицію. Не відволікайтеся на суперечки й обговорення з приводу ваших бачень. Просто висловлюйте їх по черзі, неупереджено і швидко.

6. Індивідуальні консультації.

План заняття № 8

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Зіркова година»	10 - 15 хв	Аркуші паперу, ручки
3	Групова дискусія «Що для мене значить професійне	15 - 20 хв	Фліп-чарт, аркуші паперу, ручки

	зростання?»		
4	Вправа «Ланцюжок»	10 хв	Скріпки
5	Вправа «Зніми напруження»	5 - 10 хв	
6	Тест «Чи вмієте ви слухати»	25-30 хв	Аркуші паперу, ручки
7	Індивідуальні консультації		

1. Тема: Розвиток професійної ідентичності як засіб професійно становлення.

Мета: створення умов для усвідомлення учасниками власних професійних можливостей та визначення шляхів професійного зростання. Головні завдання тренінгу:

- 1) сприяти розумінню учасниками власного професійного Я, прийняття себе в професії;
- 2) навчити учасників долати професійні утруднення;
- 3) керувати своїм професійним розвитком.

2. Вправа «Зіркова година»

Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

Інструкції: Впродовж 3 - 5 хвилин учасникам пропонують виділити 3-5 найбільш характерних для їхньої професії радощів (заради чого взагалі живуть представники цієї професії, що для них є найважливішим в житті та роботі). По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміміки, а інші учасники - відгадують). Під час обговорення учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

3. Групова дискусія «Що для мене значить професійне зростання?»

Мета: визначити плани та думки присутніх стосовно їхнього майбутнього. Дійти в ході дискусії до відповіді на певні запитання.

Інструкції: перед початком дискусії після оголошення теми на фліп-чарті написати основні питання на які, кожен з учасників має дати відповідь. Далі учасникам дається 3-5 хвилин на підготовку та запис відповідей. Після чого кожен висловлює свою думку та приймає участь у активному обговоренні теми.

Рефлексія:

- Що для мене професійне зростання?
- Що мені заважає підніматись вгору?
- Чи потрібно мені професійне зростання?

4. Вправа «Ланцюжок»

Мета: пошук шляхів удосконалення виконання знайомих та звичних дій.

Інструкція: всі учасники діляться на підгрупи по 5 - 6 чоловік. В кожного з них по чотири скріпки. Перше завдання: якомога скоріше скласти з них ланцюжок (один на кожную підгрупу, використавши всі скріпки). Ведучий фіксує мінімальний та максимальний час, який був витрачений на виконання завдання. Друге завдання: якомога швидше розібрати ланцюжок. Після виконання завдання учасникам надається 1 хвилина для обговорення та пошуку методів прискорення виконання завдання. Ведучий пропонує повторити виконання завдання, фіксуючи максимальний і мінімальний час. По закінченні другої спроби, результати порівнюються.

Обговорення: Наскільки швидко вдалося виконати вправу вдруге? З чим пов'язане прискорення – з тим, що пройшло тренування чи з тим, що був винайдений більш ефективний спосіб діяльності, чітка координація дій учасників? Наскільки реально спланувати діяльність, розподілити дії?

5. Вправа «Зніми напруження».

Мета: зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

Інструкція: для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима – двічі в одному напрямку і двічі в іншому. Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що знаходиться близько. Насупитися, напружуючи м'язи коло очей, а потім розслабитись. Після цього кілька разів широко позіхнути. Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити. Розслабити зап'ястя і покрутити ними. Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук. Зробити три глибокі вдихи і м'яко прогнути в хребті вперед – назад, із сторони в сторону. Напружте і розслабте

сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг таким чином, щоб ступні вигнулися догори. Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в 12 основних точках.

6. Тест «Уміння слухати»

Мета: методом самоаналізу та самокритики оцінити своє вміння слухати інших.

Інструкція: у поданому тесті оберіть один із варіантів відповіді.

Ключ до тесту - кожна відповідь: так - 0 очок; ні - 1 очко; але за відповіді "ні" у питаннях 11, 12, 13, 14 - також 0 очок.

1. Чи чекаєте ви нетерпляче, поки інший скінчить говорити і дасть можливість вам висловитися?
2. Чи поспішайте ви прийняти рішення до того, як зрозумієте проблему?
3. Чи слухаєте ви лише те, що вам подобається?
4. Чи заважають вам слухати емоції співрозмовника?
5. Чи відволікаєтесь ви, коли ваш співрозмовник викладає свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте ви замість основних моментів бесіди які-небудь несуттєві?
7. Чи заважають вам слухати упередження?
8. Чи припиняєте ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні сказаного?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію щодо мовця?
10. Чи завжди ви слухаєте співрозмовника?
11. Чи ставите ви себе на місце мовця, щоб зрозуміти, що змусило його говорити саме так?
12. Чи приймаєте ви до уваги той факт, що у вас із співрозмовником можуть бути різні предмети обговорення?
13. Чи допускаєте ви, що у вас або у вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?
14. Чи намагаєтесь ви з'ясувати той факт, що суперечка може бути викликана розходженням точок зору або постановкою питання?
15. Чи уникаєте ви погляду співрозмовника, чи дивитесь навколо, коли

слухаєте?

16. Чи виникає у вас гостре бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово за нього або в піку йому, випередити його висновки?

Підрахуйте загальну суму набраних балів:

- **11-12 балів** - ви вмієте досить добре слухати партнера. Чи не керуючись упередженнями стосовно нього, звертаєте увагу на головне в його монологі. Ваші власні емоції не заважають уважно слухати навіть те, що вам не дуже подобається. Багато хто любить спілкуватися з вами, оскільки ви даєте їм, нерідко дуже докладно, «поплакатися в жилетку». Ви ніколи не перериваєте співрозмовника, щоб висловитися самому, не робите з того, про що він говорить, висновків за нього;

- **9-10 балів** - нерідко ви проявляєте вміння слухати партнера. Навіть якщо у вас є упередження по відношенню до партнера, ви можете на деякий час стати вище їх, щоб дослухати його до кінця. Якщо партнер вам набрид, ви намагаєтесь дуже тактовно перервати його вилити і закінчити спілкування з ним. Іноді ви все ж дозволяєте собі перервати партнера, для того щоб вставити своє «вагоме» слово;

- **менше 8 балів** - ви, на жаль, ще не навчилися слухати свого партнера по спілкуванню. Постійно перериваєте його, не даєте йому висловитися до кінця. Якщо вам не подобається те, про що говорить партнер, перестаєте слухати його. Нерідко вам суттєво заважають емоції або упередження у правильному розумінні змісту того, про що вам говорять. Іноді ви можете зайняти негативну, конфронтаційну позицію по відношенню до партнера, відволікаєтесь від основного питання обговорення, особливо якщо при цьому намічаються які-небудь труднощі.

7. Індивідуальні консультації.

План заняття № 9

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси

1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа «Аналіз життя»	20 - 25 хв	Аркуші паперу, ручки
3	Групова дискусія «Вплив нагород на мотивацію»	20 - 25 хв	Роздатковий матеріал
4	Вправа «Мої слабкі та сильні сторони»	20 - 25 хв	
5	Індивідуальні консультації		

1. Тема: Впевненість у завтрашньому дні або майбутній успіх та шлях до нього.

Мета: проаналізувати та зрозуміти своє життєве призначення, визначити для себе правильність вибору, подолання перешкод та мотивація для майбутнього успіху.

2. Вправа «Аналіз життя»

Мета: аналіз своєї життєвої позиції

Інструкція: для цієї вправи просто потрібно зосередитись на своєму житті, на своєму минулому, пригадати події, вчинки, людей, дати справедливую оцінку тому, що є. скласти список того, що було і те, що є. скласти список того, що втрачено. Зосередьтесь на тому, що змінюється, але ще не зникло до кінця... А тепер складіть ще один список – перелік того, що знаходиться в стадії розвитку, того, що ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки-но з'являється, стає все важливішою частиною вашого життя. Можливо, це нова дружба, новий інтерес, якесь бажання. Пишіть якомога конкретніше. Виберіть тепер з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий, важливий та значимий. Напишіть до нього невелике пояснення.

Ця вправа допомагає проаналізувати себе і побачити змінити у своєму житті. Визначити свої бажання, конкретно зрозуміти ціль та своє призначення. По закінченню вправи, ви просто забирає для себе записаний текст для майбутнього порівняння чи прикладу.

3. Групова дискусія «Вплив нагород на мотивацію»

Мета: визначити умови, які спонукають людей до дій та мотивують їх.

Інструкція: ведучий пропонує обговорити питання: що більш спонукає людей до здійснення певної діяльності – винагорода чи покарання? Після того як учасники висловлять свою думку, тренер пропонує поділитись на групи та кожній групі дає карту з описаною ситуацією. В картках описана сама ситуація, але не описаний кінцевий результат, що безпосередньо стосується нагород. Командам потрібно висловити свої думки стосовно заданих ситуацій. Коли кожна команда розповість своє бачення ходу подій, тоді тренер оголошує кінцевий результат. Знову ж таки команди висловлюють свої думки стосовно результату, а також повинні захистити свою думку.

Така вправа допоможе зрозуміти чи важлива нагорода для мотивації людей та допоможе учасникам зрозуміти свої бажання.

4. Вправа «Мої сторони» (частина 1)

Мета: навчитись виявляти свої слабкі сторони; навчитись проникати у свій внутрішній світ; розвивати відкритість учасників тренінгу та довіру.

Інструкції: кожен учасник групи розповідає про свої слабкі сторони, шкідливі звички, поведінку тощо. У цій вправі головне відкритість та чесність. Головне не боятись. Важливо пам'ятати, що всі ми не ідеальні, та нікого не критикувати, а навпаки, протягнути руку допомоги та підтримки.

Ця вправа спрямована на визначення учасником своїх слабких сторін, для позбавлення від комплексів та думки оточуючих, на довіру та підтримку.

Частина 2. В другій частині учасникам пропонується зробити все те саме, але проаналізувати та розповісти про свої сильні сторони.

Обговорення:

- Що було спільним у ваших висловлюваннях?
- Чи маєте ви такі ж проблеми, як хтось з присутніх?
- Чи комплексуєте ви з приводу своїх слабких сторін?
- Чи пишаєтесь ви своїми сильними сторонами?

5. Індивідуальні консультації.

План заняття № 10

	Зміст заняття	Час	Необхідні ресурси
1	Вступне слово. Повідомлення мети заняття .	5 хв	
2	Вправа “Що я хочу змінити?”	10 - 15 хв	
3	Вправа “Ми з тобою схожі тим, що...”	20 хв	
4	Групова дискусія “Чого я навчився та дізнався”	20 - 25 хв	
5	Вправа “Комплімент”	10 - 15 хв	
6	Індивідуальні консультації		

1. Тема: Підсумкове заняття. Ми і суспільство - наше положення в суспільстві та думка оточуючих.

Мета: виявлення прихованих страхів та комплексів. Сприяння до усвідомлення своїх помилок, сприйняття оточуючими та адаптація в соціумі.

2. Вправа «Що я хочу змінити?»

Мета: допомогти звільнитись від негативної поведінки чи звичок, а також дати зрозуміти, що всі не ідеальні та підтримати один одного.

Інструкції: Усім учасникам потрібно стати в коло. Кожен учасник по черзі виходить на середину кола та показує протягом 1-2 хвилин, ті форми поведінки, від яких він хоче звільнитись. Після того, як він показав негативну поведінку, потрібно зробити паузу та показати поведінку-замінник. Той, хто вважає, що зрозумів дії того, хто в центрі, виходить до нього і демонструє такі ж способи поведінки. Тоді тому, хто в центрі, буде не так самотньо, а оточуючим стане легше його зрозуміти.

3. Вправа «Ми з тобою схожі тим, що...»

Мета: встановлення довіри та контактів між учасниками.

Інструкції: учасники розподіляються на два кола - внутрішнє та зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою. Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми

з тобою схожі тим, що...» (наприклад, ми з тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля, учимося в одному класі тощо).

Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад, ми з тобою відрізняємося кольором очей, довжиною волосся тощо).

Потім за командою ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

4. Групова дискусія «Чого я навчився та дізнався»

Мета: підвести підсумки та проаналізувати весь комплекс тренінгових занять.

Інструкції: куратор тренінгу підводить підсумки та виносить на обговорення тему про загальні враження про курс. Учасники діляться своїми думками, розповідають чого досягли, які страхи поборолі, які їхні загальні враження та інше.

5. Вправи «Комплімент»

Інструкції: вибудовуються два кола - внутрішнє й зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою. Учасники, які стоять один проти одного, говорять один одному компліменти.

Потім за командою ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

6. Індивідуальні консультації.