



**НАЦІОНАЛЬНА ГВАРДІЯ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ**  
**НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА**  
**З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**  
**НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ,**  
**ЯКІ ВКЛЮЧЕНІ ДО ГРУПИ**  
**ПОСИЛЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ**

**Методичний посібник**







НАЦІОНАЛЬНА ГВАРДІЯ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ  
УКРАЇНИ

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА  
З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ  
УКРАЇНИ, ЯКІ ВКЛЮЧЕНІ ДО ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ

Методичний посібник

Харків  
2021

УДК 159.9  
П86

Авторський колектив:

*О. С. Колесніченко*, д-р психол. наук, с.н.с.; *Я. В. Мацегора*, канд. психол. наук, с.н.с.; *І. І. Приходько*, д-р психол. наук, професор; *М. С. Байда*; *А. А. Лиман*; *Н. В. Юр'єва*, канд. психол. наук.

*Рекомендовано методичною радою Національної академії Національної гвардії України (протокол № 4 від 16.12.2020 р.)*

**Психопрофілактична** робота з військовослужбовцями Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги : метод. посібник / *О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, М. С. Байда, А. А. Лиман, Н. В. Юр'єва*. Харків : НА НГУ, 2021. 160 с.

У методичному посібнику розкрито зміст та специфіку психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, включеними до групи посиленої психологічної уваги. Надано сучасне розуміння групи посиленої психологічної уваги. Обґрунтовані психологічні критерії включення військовослужбовців Національної гвардії України в групу посиленої психологічної уваги. Представлені нормативно-правові положення, що регулюють включення військовослужбовців Національної гвардії України до групи посиленої психологічної уваги.

Другий розділ посібника містить протоколи (алгоритми) психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до групи посиленої психологічної уваги.

Призначений для використання у практичній діяльності психологів Національної гвардії України під час проведення психопрофілактичних заходів з особовим складом, офіцерів органів по роботі з особовим складом, а також для викладачів вищих навчальних закладів при викладенні навчальних дисциплін психологічного профілю, курсантів, студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації психологічного профілю.

**УДК 159.9**

Рецензенти:

*Н. В. Оніщенко*, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, д-р психол. наук, професор;

*В. І. Пасічник*, доцент кафедри оперативного мистецтва Національної академії Національної гвардії України, канд. психол. наук, доцент.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ</b> .....	5
1.1 Зміст та специфіка психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, включеними до групи посиленої психологічної уваги .....	5
1.2 Сучасне розуміння поняття “група посиленої психологічної уваги” в психології .....	13
1.3 Особистісно-орієнтовний підхід до визначення психологічних критеріїв включення військовослужбовців Національної гвардії України в групу посиленої психологічної уваги .....	26
1.4 Нормативно-правові положення, що регулюють включення військовослужбовців Національної гвардії України до груп посиленої психологічної уваги .....	38
1.5 Загальні рекомендації щодо організації та проведення психокорекційної роботи з військовослужбовцями НГУ, які включені до групи посиленої психологічної уваги .....	43
<b>РОЗДІЛ 2 ПРОТОКОЛИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЗАРАХОВАНИМИ ДО ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ</b> .....	58
<b>ДОДАТКИ</b> .....	86
<b>ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ</b> .....	158

## ВСТУП

Наслідки участі в антитерористичній операції, зниження престижу служби, позамежні фізичні і психічні навантаження позбавили Національну гвардію України “цінних” кадрів, внаслідок чого, збільшилася кількість військовослужбовців, прийнятих на службу в Національну гвардію України з маркером “група посиленої психологічної уваги”. Військовослужбовці групи посиленої психологічної уваги – це категорія осіб, в яких спадкові чинники, умови розвитку та виховання, особистісні та функціональні особливості визначають підвищену ймовірність виникнення стану дезадаптації, сприяють розвитку нервово-психічних і психосоматичних захворювань, асоціальної (делінквентної) поведінки, аутоагресії, призводять до неефективності і ненадійності службової діяльності та професійної підготовки.

У цих умовах виняткову роль набуває психопрофілактична робота з військовослужбовцями Національної гвардії України. Однак дана діяльність в психологічній роботі психолога НГУ практично не представлена, що сьогодні і призводить до необхідності проведення з військовослужбовцями психокорекційних та реабілітаційних заходів.

Матеріали посібника дозволять військовослужбовцям підрозділів психологічного забезпечення Національної гвардії України отримати ґрунтовні знання з організації психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України.

Крім того, вони отримають практичні знання з досвіду практичної організації психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, які включені до групи посиленої психологічної уваги.

Під час написання посібника авторами творчо використано методичні розробки з проблем психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України. Автори-укладачі висловлюють всім, хто написав та упорядкував ці матеріали, велику подяку і просять ставитися до них й до посібника толерантно.

Автори із вдячністю приймуть будь-які пропозиції та критичні зауваження від тих, хто ознайомиться із посібником. Усе це буде враховано при роботі над наступними його виданнями.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ

### 1.1 Зміст та специфіка психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, включеними до групи посиленої психологічної уваги

Специфіка службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) супроводжується постійним емоційним напруженням, негативним впливом з боку правопорушників, психологічною конфліктністю з більшістю з них. Таким чином, психологічна робота в НГУ, що спрямована на профілактику стресогенних дезадаптивних порушень і професійної деформації у військовослужбовців має на сьогодні і соціальне значення. Е. Зеєр під психопрофілактикою розуміє сприяння повноцінному соціально-професійному розвитку особистості, малих груп і колективів, попередження можливих особистісних і міжособистісних проблем, неблагополуччя і соціально-психологічних конфліктів, включаючи розробку рекомендацій щодо поліпшення соціально-психологічних умов самореалізації особистості, малих груп і колективів з урахуванням змін у соціально-економічній сфері [9, с. 21].

О. Урбанович під психопрофілактикою розуміє комплекс заходів, спрямованих на попередження розвитку психічних розладів шляхом попередження дій на організм хвороботворних, перш за все психотравмуючих чинників, виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості, раннє розпізнавання психічних розладів, попередження формування і хронізації психічних захворювань шляхом проведення лікувально-оздоровчих заходів для співробітників, що цього потребують [42, с. 237].

Виділяють три види психопрофілактики: первинна – попередження соціально-психологічної дезадаптації у новобранців, які вступили на службу (строкової служби, служби за контрактом); вторинна – спрямована на роботу з групою посиленої психологічної уваги (ГППУ); третинна – спрямована на військовослужбовців з яскраво вираженими психологічними і поведінковими проблемами. Тут важливе місце відводиться заходам щодо попередження та недопущення ускладнень, хронічних форм дезадаптації, рецидивів.

Однак відсутність належної психопрофілактики негативних особистісних змін, професійної деформації, наслідків екстремальних ситуацій службово-бойової діяльності (тобто психопрофілактики першого і другого рівнів) сьогодні призводить до необхідності проведення з військовослужбовцями НГУ психокорекційної роботи. Ми вважаємо за доцільне більш широко розкрити питання, що стосуються діяльності психолога НГУ в зв'язку з тим, що саме

своєчасна психокорекція дозволяє попередити соматичні захворювання, психічні “зриви”, отримання інвалідизації та змін (зниження) службового (соціального) статусу.

На сьогодні проблема психокорекційної діяльності психолога НГУ з військовослужбовцями ГППУ розглядається у повному обсязі тільки в рамках медико-психологічної реабілітації військовослужбовців НГУ, які брали участь в операції об'єднаних сил (ООС) або антитерористичній операції (АТО).

Таким чином виникла необхідність в розробці рекомендацій щодо організації і проведення психопрофілактичних заходів, спрямованих на збереження професійного довголіття, боє- та працездатності військовослужбовців НГУ.

Це питання стає також актуальним у зв'язку з тим, що психопрофілактичні заходи з військовослужбовцями НГУ, які повернулися з АТО, а також виконували завдання в екстремальних умовах службово-бойової діяльності проводяться в недостатній кількості і на низькому професійному рівні. Залишається відкритим питання про надання психологам окремих кабінетів. З цієї причини ряд аспектів психологічного забезпечення залишається недопрацьованим. Зокрема, відсутня можливість повною мірою організувати якісне консультування військовослужбовців НГУ, проведення психопрофілактичних, корекційних і реабілітаційних заходів.

За останнє десятиліття перед психологічними службами НГУ і ЗСУ гостро постала проблема реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях. Провідні фахівці присвятили цій темі свої публікації: Н. Агаєв, В. Алещенко, О. Друзь, О. Землянська, К. Кравченко, О. Кокун, С. Максименко, Н. Мась, Н. Оніщенко, В. Осьодло, І. Приходько, О. Сафін, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широбоков та ін. Аналіз роботи психологів виявив відсутність міжвідомчої взаємодії, досвід роботи кожної з психологічних служб спеціально не вивчається і не використовується.

Реабілітаційні заходи проводяться тільки при обліку індивідуальних психодіагностичних показників, досліджуваних в динаміці. Реабілітація військовослужбовців включає всі види психотерапії. Особливий акцент робиться на проведенні групової психотерапії. Систематизація досвіду подібної діяльності продемонструвала зацікавленість і високу мотивацію у самих психологів, які займаються даною проблемою. Подібні цілеспрямовані заходи, крім того, роблять вагомий внесок у превенції суїцидальної поведінки фахівців ризиконебезпечних професій. Сьогодні профілактика суїцидальної поведінки в НГУ будується відповідно до наказу Міністра внутрішніх справ України від 08 грудня 2016 року № 1285 “Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в НГУ” [33] і наказів командувача НГУ від 31 березня 2017 року № 196 “Про затвердження Інструкції про порядок організації та здійснення професійно-психологічного відбору у НГУ” [31] та від 01 вересня 2017 року № 55 “Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом НГУ”. У 2017 році співробітниками науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводу службово-бойової діяльності (СБД) НГУ розроблено Програму

психологічної реабілітації військовослужбовців НГУ, які брали участь в АТО і залучені для служби з підтримання громадського порядку в період проведення масових заходів. Ця програма включає в себе організаційні питання щодо штатно-ресурсного забезпечення, планового і цільового профілактичного обстеження і реабілітаційних заходів [14]. Програма також передбачає роботу з членами сімей військовослужбовців, так як саме вони є “слабкою ланкою” в процесі адаптації військовослужбовця після повернення з відрадження з ООС (АТО).

Сьогодні проблема об’єктивного контролю психофізіологічного стану військовослужбовців НГУ також розглядається ширше. Мова йде про необхідність відповідних заходів, спрямованих на постійний контроль над станом здоров’я військовослужбовців в умовах службово-бойової діяльності. Для цього вводиться моніторинг фізіологічних функцій, на підставі якого можна було б здійснювати експрес-діагностику стану і виявляти осіб, які працюють з високим рівнем психоемоційного напруження (ГППУ).

Слід враховувати, що навіть найефективніші прийоми військово-промислового комплексу не допоможуть тим військовослужбовцям, які психологічно не готові до роботи в екстремальних умовах. Як вже говорилося вище, військовослужбовці ГППУ за своїми особистими якостями не готові до екстремальних умов службово-бойової діяльності. Однак, люди по-різному реагують на екстремальні ситуації залежно від індивідуальних особливостей і ступеня підготовленості. Можна стверджувати, що екстремальність, ступінь психологічної готовності до діяльності в надзвичайних обставинах – об’єктивно-суб’єктивний, індивідуалізований показник. Але в людському житті існує універсальний психологічний закон: зовнішні причини завжди діють через внутрішні умови (О. Леонт’єв). Інакше кажучи, зовнішні впливи “пропускаються через людину”, а індивідуалізований результат залежить від того, що саме людина з себе представляє, які її психофізіологічні дані і підготовленість. Тому одні й ті ж надзвичайні обставини для деяких людей стерпні (гіперекстремальні), для інших – гранично ясні (екстремальні), для третіх – важкі, але цілком переборні (параекстремальні, тобто “близькоекстремальні”), для четвертих – майже нормальні, звичні, захоплюючі. Таким чином, для того, щоб психогенні чинники екстремальних ситуацій приводили до позитивних адаптаційних змін у військовослужбовців ГППУ, потрібне проведення комплексу спеціальних заходів щодо психопрофілактики стану дезадаптації, який буде обумовлений індивідуальними особливостями особистості.

Екстремальні умови діяльності військовослужбовців об’єктивно не протистоять їм, а визначають їхню службово-бойову діяльність. Вони є необхідним компонентом життєдіяльності військовослужбовця. Цей факт ліг в основу концепції професійної діяльності з екстремально-психологічної підготовки співробітників спецпідрозділів, розробленої В. Смирновим, і дозволив побудувати ефективну систему їх підготовки не на принципі протидії екстремальним факторам, а на використанні цих факторів екстремальності як навчального компоненту [41]. Якщо чітко визначити й описати, в яких умовах



буде протікати діяльність військовослужбовця, то ці умови відразу ж можна моделювати в ході навчальної діяльності, наприклад, в рамках відомої теорії поетапного формування розумової діяльності [45]. У цьому випадку додаткових проблем психологічної підготовки може і не виникнути. Проте, сьогодні вона починає набувати в психологічній науці свій предмет. Зокрема, це можна простежити на прикладі забезпечення особовим складом своєї безпеки, яка досягається як завдяки правильному пізнавальному орієнтуванню, так і через адекватне сприйняття ситуації за рахунок підтримки себе у відповідному психологічному стані.

Психопрофілактичну діяльність з військовослужбовцями ГППУ можна розглядати в двох формах:

- основна (загальна) психологічна робота, коли в психопрофілактичний процес військовослужбовців ГППУ залучають на рівних умовах з усіма військовослужбовцями;

- спеціальна психологічна підготовка, спрямована на розвиток і вдосконалення нерозвинених психологічних якостей, необхідних конкретному військовослужбовцю у службово-бойовій діяльності.

Під психопрофілактикою з військовослужбовцями, віднесеними до ГППУ, ми розуміємо процес блокування і нейтралізації факторів – негативних наслідків екстремальних ситуацій службово-бойової діяльності, що сприяють виникненню стану дезадаптації у цих військовослужбовців, і, як наслідок, професійної деформації, схильності до суїцидальної поведінки тощо. Психопрофілактичні заходи необхідно, насамперед, застосовувати до особистості військовослужбовця. Оскільки особистісні порушення – це не сума симптомів, а взаємодія особистості і досвіду. Шлях до успіху, на нашу думку, лежить через когнітивне опрацювання емоційно-вольових, комунікативних та інтелектуальних особливостей особистості, а також через трансформацію особистості й особистісний зріст.

Так як у повсякденній діяльності військовослужбовцю НГУ доводиться виконувати службові завдання в досить екстремальних умовах, наближених до бойових, небезпечних для фізичного і психічного здоров'я, робота психолога НГУ з військовослужбовцями повинна бути спрямована на формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах, де предметом впливу будуть резерви психіки. Тоді психопрофілактична робота з військовослужбовцями ГППУ, крім основних форм, включатиме роботу, спрямовану на формування подібного роду резервів.

О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько та інші військові психологи пропонують у період підготовки фахівця екстремального профілю діяльності до участі в нештатних ситуаціях використовувати різний психологічний досвід самого фахівця: особистісні властивості, навички, психічні стани, процеси, установки [13].

Успішність психопрофілактики сьогодні буде залежати від узгодженого функціонування наступних її аспектів: соціально-правового, ідеологічного, службово-бойового, медико-психологічного. Показником ефективності даних заходів є задовільний рівень психологічної готовності військовослужбовців до

дій в екстремальних ситуаціях. Психологічна готовність передбачає чітке усвідомлення цілей і завдань службово-бойової діяльності, високу мотиваційну залученість на їх дозвіл, здатність до мобілізації вольових, енергетичних, когнітивних (вибір найбільш оптимальної стратегії дій, своєчасність прийняття рішень тощо) і психічних ресурсів, які забезпечують ефективність і надійність регуляції поведінки [12].

У свою чергу психопрофілактика в кожному із зазначених аспектів є структурною складноорганізованою освітою. Зокрема, медико-психологічний аспект включає заходи щодо підготовки особового складу для службової діяльності в екстремальних умовах, постстресової реадаптації (у період повернення зі службового відрядження) зі своїм комплексом завдань і напрямком діяльності.

На думку О. Папкіна [21], робота з військовослужбовцями ГППУ – це перш за все система взаємопов'язаних психологічних заходів щодо зниження професійної віктимності. Вона містить такі заходи.

1. Формування установок на особисту безпеку і виживання.
2. Зниження схильності до невиправданого ризику.
3. Оволодіння психотехнічними прийомами саморегуляції емоційних станів та зняття страху в небезпечній ситуації.
4. Спеціальне навчання тактиці безпечної поведінки та тренінг пізнавальних якостей.
5. Соціально-психологічний тренінг, спрямований на зниження рівня сором'язливості, конформності, сугестивності, особистої нестійкості і розвитку комунікативної компетентності.
6. Позбавлення від професійно-віктимних якостей за допомогою індивідуальних психологічних консультацій та організація психологічної допомоги військовослужбовцям у роботі над собою.
7. Зниження групової віктимності на основі комплектування груп з урахуванням психологічної сумісності, підвищення згуртованості і взаєморозуміння, організації спільної діяльності.

Діяльність щодо зниження професійної віктимності будується на основі індивідуальних програм роботи з військовослужбовцями.

Теоретичний аналіз і аналіз практики психопрофілактичної діяльності психолога НГУ з військовослужбовцями ГППУ дозволив нам виділити три напрямки, які, на нашу думку, будуть сприяти підвищенню якості цієї діяльності.

1. Професійна психологічна діагностика.
2. Психологічна просвіта.
3. Психологічний супровід.

*Професійна діагностика.* Суть її у постійному, глибокому, об'єктивному вивченні й оцінюванні людей, їх справжніх досягнень і недоліків. При вивченні людини використовуються: індивідуальна бесіда, вивчення особової справи, спостереження, анкетування та тестування.

На сьогодні у професійному психологічному відборі в НГУ є процедура, в результаті якої приймається рішення про придатність кандидата до служби.

Вона складається, як правило, з декількох послідовних етапів, на кожному з яких за певними критеріями відбору вирішується питання про придатність кандидата. Рішення про непридатність кандидата, прийняте на будь-якому послідовному етапі, припиняє подальшу процедуру відбору [31]. Першим етапом професійного відбору є соціально-правовий аспект, що полягає в перевірці відповідності кандидата певним формальним соціально-демографічним, правовим та морально-естетичним нормам. Другим шаблоном професійного відбору є медичний відбір, спрямований на виявлення явної чи прихованої патології, що перешкоджає здійсненню професійної діяльності в НГУ. Третім етапом професійного відбору є психологічний відбір, який значною мірою повинен носити більш м'який характер, ніж попередні етапи професійного відбору, і насамперед орієнтуватися на так звану процедуру розподілу персоналу. Висновок, складений при відборі, – це характеристика індивідуальних здібностей. Бажано, щоб він закінчувався не тільки висновками “придатний – непридатний”, “здатний” чи “нездатний”, але і рекомендаціями щодо індивідуальної роботи над собою, з надання конкретної допомоги.

Інформація, отримана під час комплексного обстеження, дозволяє вирішувати такі завдання, як складання психологічного портрета кандидата, який включає в себе цілісний опис особистості; прогноз поведінки кандидата в екстремальних ситуаціях, тобто в стані стресу або ситуації конфлікту; аналіз функціональних резервів організму.

Сьогодні психологічна служба НГУ носить рекомендаційний характер, тоді і висновки, надані психологом, теж носять рекомендаційний характер. Однак необхідно зазначити позитивні зміни з боку командування НГУ щодо рекомендацій психологічної служби НГУ і психологів підрозділів у цілому.

Незважаючи на кадровий відбір, наявність позитивного або негативного висновку психолога кадрового підрозділу, висновок психологічної служби НГУ є пріоритетним. Така багатоступенева система відбору і наявність наказу МВС України та командувача НГУ про заборону прийому на службу кандидатів без позитивного висновку психологів повинні привести до зменшення кількості порушень дисципліни і законності.

Психологічна діагностика – важлива складова всього процесу психологічного супроводу службово-бойової діяльності. Так, психологічне обстеження методами психодіагностики військовослужбовець проходить: перед направленням до зони АТО (ООС) або за умови підвищеної складності, після повернення із зони АТО (ООС), після участі в екстремальних ситуаціях службово-бойової діяльності, пов'язаних з ризиком для життя, при закріпленні табельної зброї (допуск до служби зі зброєю).

Відповідно до нормативних документів, що регламентують діяльність психолога НГУ, при закріпленні табельної зброї здійснюється прогноз імовірності нервово-психічних зривів у напружених екстремальних ситуаціях. Однак оцінка імовірності нервово-психічних зривів у напружених екстремальних ситуаціях передбачає оцінку тільки одного критерію: рівня невротизації.

*Психологічна просвіта.* Її метою є розширення інформованості військовослужбовців про те, як загальнодоступними методами допомогти зберегти психологічне здоров'я і працездатність. Також у рамках психологічної просвіти здійснюється професійно-психологічна підготовка до екстремальних ситуацій службової діяльності. Згідно з наказом командувача НГУ в рамках бойової та спеціальної підготовки проводяться заняття з психологічної тематики, спрямовані на розвиток професійно-значущих якостей, здійснюється консультування командування підрозділів НГУ з питань психологічних технологій у роботі з підлеглими, консультування військовослужбовців з аспектів службово-бойової діяльності, здійснюється розробка рекомендацій для командування щодо застосування військовослужбовцями заходів соціально-психологічного, індивідуально-патріотичного та реабілітаційного характеру.

*Психологічний супровід.* Робота з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, вимагає обов'язкового супроводу, що здійснюється психологом НГУ, командиром підрозділу, наставником і фахівцем по роботі. Основний принцип роботи – індивідуальний підхід. Психолог НГУ планує індивідуальну роботу і фіксує її у відповідному журналі, в ньому ж відображає динаміку, що спостерігається в поведінці військовослужбовця, та зауваження.

За військовослужбовцем, якого було зараховано до ГППУ, в період до шести місяців закріплюється наставник з числа найбільш досвідчених і підготовлених співслужбовців. Необхідно врахувати, що процес адаптації до служби даної категорії осіб потребує особливої уваги. На весь період перебування в ГППУ психологом НГУ плануються заходи щодо індивідуально-психологічної роботи.

Нами передбачається, що в ході даної психологічної роботи психолог НГУ і командування підрозділів НГУ можуть зіткнутися з такими труднощами: недостатність теоретичної підготовки; розрив між теоретичними знаннями, отриманими в навчальних закладах, і практичною діяльністю НГУ; відсутність навичок роботи з людьми; недобррозичливе ставлення товаришів по службі; неухважність; нетактовність з боку командування; негативне ставлення членів сім'ї, найближчого оточення до служби в НГУ.

Основні завдання психологічної підготовки полягають у тому, щоб:

- 1) підвищити психологічну стійкість військовослужбовців до дії стрес-факторів і їх поєднань, типових для НГУ;
- 2) розвинути у військовослужбовців професійно значущі психологічні якості, сформувати комунікативні навички та вміння, що сприяють високоефективному виконанню всіх службових завдань у будь-яких складних умовах службово-бойової діяльності;
- 3) сприяти розвитку професійного мислення і пізнавальних умінь і навичок.

Відповідно до наказів командувача НГУ від 31 березня 2017 року № 196 “Про затвердження Інструкції про порядок організації та здійснення професійно-психологічного відбору у НГУ”, від 01 вересня 2017 року № 55 “Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом НГУ” в рамках



психологічного супроводу організуються і проводяться психологічна діагностика готовності до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях, профілактична та реабілітаційна робота з військовослужбовцями, здійснюється індивідуально-психологічне консультування начальників і командування НГУ, військовослужбовців та членів їх сімей у вирішенні особистих і сімейних проблем. У рамках психологічного супроводу можна виділити кілька напрямків діяльності.

1. Забезпечення морально-психологічних умов служби в кожному органі, підрозділі НГУ. Вони багато в чому визначають ставлення військовослужбовця до служби, прояв здібностей і якостей, зміни, що відбуваються в ньому. Створення таких сприятливих умов пов'язане:

- зі зміною всієї системи командування НГУ і переорієнтацією її з адміністративно-командної на ту, що стимулює сумлінність, старанність, відповідальність, активність, ініціативність тощо;

- з побудовою всього управління та організацією справ, з урахуванням їх морально-психологічного впливу на особовий склад;

- з умінням начальника (командування) здійснювати сприятливий морально-психологічний вплив на військовослужбовців кожним своїм рішенням, дією, словом чи виглядом;

- з підтримкою здорового морально-психологічного клімату, взаємовідносин у колективі;

- з рішучим удосконаленням системи мотивації служби та заохоченням сумлінності, ініціативи, професіоналізму.

2. Створення сприятливої для службово-бойової діяльності військовослужбовців морально-психологічної атмосфери. Ця робота може включати в себе зв'язок з населенням і засобами масової інформації, правову пропаганду і правове виховання, підвищення престижу НГУ, соціально-психологічний аналіз службово-бойової обстановки, а також пропаганду і профорієнтацію – залучення кваліфікованої молоді до служби в НГУ.

3. Формування психологічної готовності до дій в особливих умовах, необхідність якої пов'язана із загостренням соціальних відносин у країні і виникненням нових проблем в НГУ.

4. Забезпечення морально-психологічної підтримки, де корінним питанням виступає забезпечення високого рівня працездатності в її психологічному та фізіологічному аспектах. Тут має значення:

- турбота про раціональний режим праці і відпочинку, організація вільного часу, матеріальних умов;

- впровадження методики психологічного розвантаження, психорегуляції;

- розширення способів і форм медичної профілактики, реабілітації, лікування.

Оскільки психопрофілактична діяльність з військовослужбовцями НГУ є комплексом різних впливів та заходів, адресованих передусім особистості військовослужбовця НГУ, психопрофілактична робота багато в чому залежить від постановки та вирішення ряду психологічних проблем.

1. Вивчення особистості військовослужбовця, включеного до ГППУ, особливостей її змін у процесі діяльності, під впливом екстремальних факторів служби, диференціація того, що веде до негативних наслідків.

2. Розробка психологічних основ технології роботи з військовослужбовцями ГППУ, що передбачають адекватне застосування психосоціальних впливів з урахуванням особливості військовослужбовця, його ресурсів, компенсаторних можливостей, що визначають певною мірою прогноз ефективності службово-бойової діяльності.

## **1.2 Сучасне розуміння поняття “група посиленої психологічної уваги” в психології**

Будь-яке суспільство, що розвивається, висуває вимоги, які адекватні цілям свого соціально-культурного розвитку, до фахівців тієї чи іншої сфери. Службово-бойова діяльність НГУ пов'язана з необхідністю постійної роботи в режимі великого напруження і самовіддачі. Ця діяльність пов'язана з високим ступенем ризику для здоров'я, а іноді і життя, вимагає особливої організаційної побудови і правил міжособистісного спілкування, підвищеної соціальної і професійної відповідальності, що часто призводить до нервово-психічного перенапруження. Тому у військовослужбовців НГУ повинні бути розвинені професійно-психологічні якості, які необхідні для успіху дій у складній, напруженій і небезпечній обстановці, а саме – пильність, зібраність, спостережливість, оперативність і точність мислення, а також сміливість, витривалість, цілеспрямованість, наполегливість, активність, обачність [14; 28].

Основним напрямком досліджень сьогодні є розробка методів, що підвищують ступінь відповідності особистості певній професії, а саме професійного відбору, профорієнтації та професійної підготовки. У всіх трьох процедурах ключовим поняттям є поняття “професійно важливі якості”, тобто ті психологічні якості, які відіграють важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я особистості й ефективної діяльності.

При проведенні психодіагностичних обстежень доводиться стикатися з прагненням респондентів демонструвати соціально схвальну поведінку, приховати реально існуючі нервово-психічні розлади. У таких випадках тільки аналіз і зіставлення відомостей від самого респондента з отриманими даними різних методів дослідження дозволяють визначити ознаки можливих нервово-психічних відхилень або негативних особистісних проявів. Дана проблема у повному обсязі розглядається лише в рамках професійно-психологічного відбору в МВС України та НГУ (Е. Клімов, В. Бодров, К. Гуревич, А. Маклаков, Д. Медведєв, О. Булка, М. Макаренко, М. Корольчук, О. Малхазов, О. Коқун, І. Приходько, І. Воробйова, Я. Мацегора, О. Колесніченко та ін.). У своїх працях вони під ГППУ розуміють категорію осіб, в яких спадкові чинники, умови розвитку та виховання, особистісні та функціональні особливості визначають підвищену ймовірність виникнення

станів дезадаптації, які сприяють розвитку нервово-психічних і психосоматичних захворювань, асоціальної (делінквентної) поведінки, аутоагресії, які призводять до зниження ефективності і надійності службово-бойової діяльності та професійної підготовки [16].

О. Папкін визначає військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, як військовослужбовців з низьким рівнем соціально-психологічного розвитку і низькою підготовленістю до ефективних групових дій у небезпечних ситуаціях, а також військовослужбовців з високим рівнем віктимності, що визначає схильність до зривів дій і втрат [21].

В екстремальній і юридичній психології розрізняють віктимні якості та віктимні психічні стани військовослужбовців. Віктимні якості відображають різні сторони психології особистості військовослужбовця, до числа яких О. Папкін відносить ряд соціально-психологічних якостей, які проявляються в соціальному спілкуванні: зайву довірливість, надконформність, підвищену сугестивність, самовпевненість, агресивність тощо. Віктимні психологічні стани являють собою відносно стабільні прояви психічної діяльності індивіда, протягом певного часу характеризують схильність до неточних і неадекватних рішень, дій, що створюють загрозу для фізичної та психологічної безпеки в критично небезпечних ситуаціях. Насамперед, до них слід віднести негативні емоційні стани: тривогу, страх, фрустрацію, стрес, депресію.

Зарубіжні і вітчизняні дослідження психології безпеки діяльності працівників органів правопорядку (Е. Бескінд, В. Лебедев, М. Котик, В. Туманов, О. Буданов, І. Котеньов, О. Столяренко, О. Папкін) дозволяють скласти узагальнений психологічний портрет військовослужбовців з підвищеною віктимністю. До числа основних параметрів такого портрета автори відносять недостатні суб'єктивні причини для ефективного виконання службових обов'язків, нехтування або неправильне використання засобів особистої безпеки, порушення встановлених правил тощо.

На думку О. Столяренко, головну причину такої поведінки треба шукати в самих військовослужбовцях – у відсутності належної пильності і бойової готовності [27].

Військовослужбовці, включені до ГППУ, в процесі адаптації відчувають безліч труднощів. Без зовнішньої допомоги їм практично неможливо адаптуватися. Ефективна діяльність таких військовослужбовців впродовж тривалого часу у зв'язку з швидким виснаженням функціональних резервів унаслідок постійного перенапруження, як правило, неможлива.

Л. Дика, В. Семікін, В. Щедров вважають, що проблема ефективності діяльності (її продуктивність і якість) залежить від такої характеристики особистості, як індивідуальний стиль саморегуляції психофізіологічного стану [7].

У військовослужбовців, включених до ГППУ, можуть спостерігатися дисимуляції, скарги на складність служби, погане самопочуття, настрої, різні соматичні захворювання, зловживання алкоголем, міжособистісні конфлікти, аутоагресія тощо, в результаті чого навіть якісна професійна і психологічна підготовки не дозволяють спрогнозувати їх ефективність у конкретному виді діяльності.

Вивчення плинності кадрів у НГУ показало, що однією з причин цього явища серед новоприйнятих на службу військовослужбовців виступає недостатня робота з професійної адаптації молодих військовослужбовців до умов службово-бойової діяльності.

Об'єктивна ситуація, з якою стикається військовослужбовець, включений до ГППУ, вимагає від нього зусиль, які перебувають на межі його адаптивних здібностей або навіть перевершують наявні у нього резерви. Екстремальні умови діяльності нерідко підвищують психофізіологічні можливості людини і ставлять перед нею потребу виживання. Психологічні дослідження і клінічні спостереження (М. Лук'янова, В. Манова-Томова, Г. Пирьова, Р. Пеншлієва, Є. Старкова та ін.) переконливо свідчать про зростаючу частоту проявів ознак дезадаптації як у вигляді порушень поведінки, так і у вигляді нервово-психічних і психосоматичних розладів.

Професійна адаптація є процесом становлення (відновлення) і підтримки динамічної рівноваги в системі “суб'єкт діяльності – професійне середовище”. Після завершення просвіти кожному суб'єкту професійної діяльності належить пройти етап первинної адаптації, під якою розуміють первинне входження в професійну діяльність. Адаптація здійснюється за кількома напрямками: умови діяльності (робоче місце, фізичне середовище), професійні завдання і соціальні чинники професійного середовища (формування відносин у колективі, встановлення міжособистісного контакту у робочій групі тощо).

Л. Дика, С. Шапкін при змістовному і динамічному аналізі адаптації виводять поняття “ресурси”, які характеризують сукупність засобів, якими володіє і які використовує суб'єкт для забезпечення ефективної діяльності та підтримання оптимального функціонального стану в процесі адаптації. Разом з тим, до суб'єкта професійної діяльності ставляться певні вимоги щодо надійності її виконання. В принципі, витoki психічної надійності можуть бути пов'язані з помилками у протіканні тих чи інших психічних процесів, порушеннями в саморегуляції психічних станів [7].

Г. Нікіфоровим виявлені основні недоліки в організації умов діяльності, які негативно впливають на її ефективність, процес професійної адаптації та стан здоров'я військовослужбовця. Це: незручне робоче місце, недостатня забезпеченість робочими матеріалами, неясність у визначенні посадових обов'язків, неритмічна робота, незручний режим роботи, віддаленість роботи від місця проживання, невисока заробітна плата, відсутність можливості підвищення кваліфікації, неясні перспективи просування по службі, недостатня кваліфікація керівництва, негативні особливості соціального середовища. Також автором виділені об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на особливості проходження адаптаційного процесу [19].

Останнім часом дослідження (О. Маклаков) дозволили виявити особистісний профіль, який властивий особам, що захворіли під час первинної адаптації до умов військової служби. Ці люди мали нервово-психічну нестійкість, нейротизм, тривожність, занижену самооцінку, відсутність конкретної установки на майбутню діяльність (ні позитивної, ні негативної), конфліктність, були морально неготові до впливу запропонованих до них



вимог [15]. Навпаки, хорошу адаптацію до впливу чинників реальної загрози життю і збереження професійного здоров'я продемонстрували ті, кому була властива виразність таких характеристик, як високий рівень функціонування механізмів психічної саморегуляції (внаслідок високої емоційної стійкості, низької тривожності і невисокої психічної напруги), високі комунікативні здібності, збереження орієнтації на дотримання моральних норм поведінки, незважаючи на перенесені значні психоемоційні навантаження.

Проблему психічної адаптації можна описати з різних точок зору залежно від досліджуваної сфери життєдіяльності людини. Відомо, що ступінь адаптації людини в умовах впливу емоційних стресових факторів залежить від значимості цих факторів для особистості і від стану індивідуальних психічних механізмів захисту [11]. На думку Г. Андрюшина, індивідуальні психічні механізми захисту є універсальними способами подолання основних астенічних психічних станів – стресу, фрустрації і кризи. Традиційно серед прийомів психологічного захисту виділяють: витіснення і заміщення, ізоляцію, раціоналізацію, нейтралізацію і компенсацію, проєкцію, децентралізацію, десенсибілізацію тощо. Проте особливе місце серед прийомів психологічного захисту від стресорів і фрустраторів, на думку Г. Андрюшина, займає брехня (енциклопедично визначається як “особливий феномен спілкування” – “навмисне спотворення дійсного стану речей”). Саме невміння користуватися захисними механізмами призводить до хронічного стресу, суїцидів тощо [3].

Г. Фоменко, О. Фурса, вивчаючи проблему адаптації молодого поповнення до службової діяльності, роблять висновки про неузгодженості мотиваційної спрямованості, рольових позицій, самосприйняття, які є початковими ознаками кризових явищ у процесі професійної адаптації [46].

Службово-бойова діяльність військовослужбовців НГУ протікає в умовах емоційної, інтелектуальної і фізичної напруженості, її головними відмінними рисами є: тривалість і безперервність службових навантажень, наявність стресових ситуацій, підвищений ступінь ризику. У зв'язку з цим, ефективність діяльності залежить від такої якості, як психологічна готовність до службово-бойової діяльності. Психологічну готовність військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях слід розуміти як систему потенціалів (здібностей) особистості, що у формі специфічного вольового акту забезпечує ефективну реалізацію поставлених завдань у несприятливих (небезпечних, напружених, стресових) умовах професійної діяльності [12]. О. Абакумов, досліджуючи діяльність співробітників приватних охоронних структур, в категорію психологічної готовності суб'єкта включає таку категорію як вміння прийняти в критичній ситуації адекватне рішення [1]. І. Конопльова під психологічною готовністю працівників органів внутрішніх справ (ОВС) до екстремальних ситуацій розуміє багатовимірну комплексну освіту, компонентами якої є професійні знання, спеціальні навички, відповідні мотиви й особливості особистості.

Слід зазначити, що деякі дослідники звернули увагу на взаємозв'язок між емоційним життям людини і її фізіологічними процесами. Далі в надрах медицини формуються підходи і теорії, які передбачають взаємозв'язок з

одного боку психологічних і соціальних факторів, а з іншого – фізіологічних функцій. Відповідно, зовнішні умови (клімат, їжа, праця тощо) є визначальними в процесі адаптації. Є відповідні (нормальні) і невідповідні (шкідливі) життєві умови. Умови, нормальні для одного, можуть бути шкідливими для іншого. У сучасних підходах в теоретичних моделях з'являється “нова” людина. Головне, що підкреслюють автори – це її здатність до самоконтролю, самореалізації і самоврядування [19]. Недосконалість у реалізації цих функцій сприяє розвитку стресу, посилює її переживання і, в кінцевому рахунку, відкриває шлях до виникнення різного роду захворювань. Проте останнім часом судження про те, що ризик для здоров'я виходить від зовнішнього світу, що він обумовлений тільки взаємодією з цим світом, вже втрачає свою категоричність. Починає домінувати думка, що здоров'я людей як психічне, так і фізичне, залежить від них самих. Відповідно, і фактори ризику для здоров'я людини знаходяться у ній самій.

Результати професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в НГУ свідчать про значну поширеність серед особового складу станів “психічної дезадаптації”, особливо в службах, пов'язаних з тривалими психоемоційними перевантаженнями, що здійснюють дезорганізаційний вплив на біосоціальні функції людини [14].

Стан дезадаптації є відповідною реакцією психіки на надмірні емоційні і фізичні навантаження. Він належить до реакцій неповної адаптації, до проявів нервово-психічної нестійкості, утворюючи групи підвищеного ризику розвитку нервово-психічних розладів, що негативно впливають на здатність військовослужбовців НГУ виконувати службово-бойові завдання.

Під дезадаптацією розуміють стан, позбавлений тих позитивних психологічних особливостей, які характеризують адаптацію [18].

Відомо, що на основі соціально-психологічної дезадаптації розвивається суїцидальна поведінка, яка різко обмежує психічні можливості вирішувати проблеми і справлятися зі своїми соціальними функціями, проявляється у зміні поведінки: зниження стійкості до емоційних навантажень (поганих настроїв, підвищена емоційність, дратівливість); зміна суджень, їх максималізм, категоричність, відсутність планів на майбутнє; порушення комунікативних систем (замкнутість, підвищена конфліктність); неадекватність і лабільність самооцінки; втрата ціннісних орієнтирів (“сенсу життя”), депресія, “похмурість без гумору”. Стан дезадаптації, що виникає в силу різних причин, призводить до сімейних конфліктів і до зниження ефективності професійної діяльності. Прагнення “втекти” від проблем часто спонукає брати лікарняні листи.

У рамках науково-дослідної роботи “Профілактика суїцидальної поведінки серед військовослужбовців НГУ” (шифр – Морена) співробітниками (Я. Мацегора, О. Колесніченко, І. Приходько) науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводу службово-бойової діяльності НГУ виділені два основних типи (із двома підтипами в кожному) психологічних особливостей військовослужбовців НГУ, які вчинили самогубство. Так, перший тип – *демонстративно-залежний*, основною характеристикою якого є ускладнення взаємодії із зовнішнім світом значним прошарком значущого

іншого. Така структура свідомості призводить до виснаження, зниження адекватності реагування на актуальну ситуацію, нестійкості самоствавлення тощо, що, у свою чергу, в екстремальних умовах сприяють посиленню кризи невідповідності, відчуттю провини, нікчемності.

Основними характеристиками першого підтипу демонстративно-залежного типу є виражена акцентуованість особистості осіб, які, потрапивши одразу на ускладнені (екстремальні) умови, практично миттєво накопичують досвід власної невідповідності ситуації та негативні оцінки на свою адресу з боку значущих інших. Навіть почувуючись розгубленими, вони не звертаються за допомогою.

Представники другого підтипу, які мали можливість і час для пристосування до військової служби, досить точно переймають зовнішню манеру поведінки військовослужбовців. Проте, жорсткі фільтри військового колективу посилюють у них риси залежності і нездатності відпускати ситуацію, заборону переживати тривожно-боязкий спектр емоцій з приводу виконуваної професійної діяльності. Крім того, це стає ще одним кроком до суїциду та формування інших (наприклад, алкогольної) залежностей. Все це ускладнює їх виявлення за допомогою психодіагностичного інструментарію, що заснований на самозвіті. Самі вони також не звертаються за допомогою (до кінця грають роль справжнього військовослужбовця). Представники цього підтипу можуть досить тривалий час накопичувати негативні переживання з приводу власної невідповідності; можливим залишається розвиток гострої кризи, наприклад, через втрату значущого іншого тощо. Вчинення суїциду у переважній більшості здійснюється на фоні алкогольного сп'яніння. Суїцид досить часто позиціонується як прояв мужності, тому зазвичай його спосіб (множинні поранення внаслідок падіння з висоти, потрапляння під потяг, самостріл) є вітальним. Сформовані (псевдо)вольові якості також передбачають доведення до кінця суїцидальних спроб.

Визначальними характеристиками другого типу (*астено-депресивного*) є виснаженість, демотивованість, звуження життєвих перспектив, негативний фон настрою.

У першого підтипу другого типу ці характеристики зумовлені певною конституційною слабкістю – такими характеристиками нервової системи, як низький темп, низька активність та інтровертованість, які навіть при незначному ускладненні ситуації (насамперед, якщо мова йде про виражені фізичні і психічні навантаження та швидкоплинність подій, які потребують швидкого реагування і фізичних сил, що помножені на нездатність адекватно просити і приймати допомогу) призводять до значного виснаження, накопичення негативних самооцінок на свою адресу і, як наслідок, до формування астено-депресивної симптоматики. Звуження мотивації, цільової та смислової саморегуляції, перспектив життя є похідними від конституційної слабкості. Особи з такими характеристиками нездатні пройти професійний психологічний відбір на військову службу за контрактом (крім того, вони навряд чи мають бажання до такого роду діяльності), проте такі особи можуть бути серед військовослужбовців строкової служби та мобілізованих. Цей тип

не схильний здійснювати суїциди у стані алкогольного сп'яніння (під дією алкоголю не здатні до активних дій). Можливі демонстративні спроби для полегшення свого стану (щоб пожаліли, зменшили навантаження). Можливі спроби суїциду у період очікування тяжких подій (як попередження гнітючих депресивних переживань).

До другого підтипу віднесено військовослужбовців, які виснажилися внаслідок тривалого виконання службово-бойових обов'язків у складних (екстремальних, бойових та монотонних, які вимагають значних фізичних зусиль) умовах. Якщо для першого підтипу характерним є недорозвиненість мотиваційно-сміслової сфери внаслідок конституційної слабкості і несформованої у дитячо-юнацькому віці життєстійкості, то для другого підтипу характерними є редукція мотиваційно-сміслової сфери, втрата сенсу життєдіяльності внаслідок фізичного виснаження, професійного вигорання, розчарування. Можна також припустити, що у представників другого підтипу ще до участі в екстремальних умовах міг бути якийсь дефект розвитку особистості, який обмежував їх доступ до додаткових зовнішніх ресурсів (відсутність підтримки родини, товаришів по службі), дефект розвитку смислової сфери (егоїзм, індивідуалізм, несформований патріотизм тощо). Цю редукцію ("дефект") в частині випадків може посилити набута (через "традицію" у деяких військових колективах знімати стрес алкоголем) алкогольна залежність, але в цьому випадку суїцид можливий при збереженні (до стадії втрати) критичності самосприйняття (як і у тверезому стані). І навіть без сформованої алкогольної залежності посилює депресивні переживання, що може полегшувати ухвалення рішення про суїцид. Тому у цієї групи вчинення суїцидів так чи інакше може бути пов'язаним із вживанням алкоголю.

Наявний поділ на періоди суїцидальної активності дозволяє припустити, що виділені типи та підтипи стають суїцидально активними лише в екстремальних чи ускладнених для адаптації та самореалізації умовах. По суті вони є специфічним варіантом прояву (не)стресостійкості (про це також свідчать і виділені підтипи, які відрізняються рівнем професійної підготовки та тривалістю супротиву стресфакторам). Тому для визначення вірогідності вчинення суїциду важливим є не лише визначення належності до типу, а й визначення ситуації, в якій він перебуває, як ускладненої, екстремальної тощо.

Аналіз службових перевірок та матеріалів особових справ, проведений І. Андрєєвою, дозволив виокремити найбільш типові психологічні риси співробітників, які вчинили суїциди, – це низький рівень інтелектуального розвитку, схильність до аутоагресії, інфантильні риси характеру. Серед співробітників, які наклали на себе руки, переважали особи з середньою освітою, в яких протягом тривалого часу служби в ОВС не відзначалося значного освітнього і професійного зростання (67 %). Проведені автором дослідження показали, що для співробітників служб, в яких відзначені часті випадки самогубств, також характерний найбільш високий рівень нервово-психічної напруженості (у співробітників чергових частин і медичних витверезників). Серед причин, насамперед, необхідно звернути увагу на відсутність у значної частини співробітників перспектив службового і



професійного зростання, відсутність чітких критеріїв оцінювання праці, гарантій просування по службі при сумлінному виконанні службових обов'язків, що відзначили 28 % опитаних співробітників. Відзначається незадоволеність матеріально-технічним забезпеченням, побутовими умовами та організацією харчування. Серед обстежених співробітників чергових частин у 35 % спостерігається недостатнє відновлення, різні види порушення сну, 47 % співробітників відзначили наявність конфліктної ситуації в сім'ї. Відсутність перспектив професійного та особистісного зростання, поліпшення матеріального становища призводить до життя за схемою "робота – сім'я". Якщо відбувається руйнування звичного життя, то частина співробітників сприймають ситуацію як суб'єктивно нездійснену і здатні, при певних обставинах, накласти на себе руки. Найчастіше подібні ситуації виникають під час свят, які провокують вживання спиртних напоїв, що, у свою чергу, загострює відносини в родині та на службі [2].

Вивчення даної проблеми також стає актуальним у зв'язку з тим, що стан дезадаптації є перехідною формою від норми до хвороби. А. Налчаджан інтерпретує стан дезадаптації як передхворобливий стан [18].

Узагальнюючи дані багатьох авторів, В. Гарбузов поєднує в групу риси особистості, які спричиняють різні психосоматичні захворювання, а також виділяє психосоматичний профіль, тобто ті особистісні характеристики, які притаманні людям, що йдуть по шляху до психосоматичної патології. Це фрустрація почуттів власної гідності, егоцентризм (егоїзм), звуження інтересів (одноманітність захоплень, переживань), тенденції до фанатизму, надмірна напруженість домагань, невідповідність можливостям, агресивність, постійна демонстрація надможливостей, особливо, якщо в дійсності людина цими якостями не володіє, істеричність.

Таким чином, є ряд чинників, пов'язаних з високим ризиком розвитку соціально-психологічної дезадаптації. Ці фактори можуть бути виявлені вже при відборі на службу в НГУ: наявність відомостей про суїциди і суїцидальні спроби близьких родичів кандидатів; самотність; відсутність дітей; освіта не вище середньої; часті зміни роботи і професії без зростання кваліфікації; робота, яка не відповідає профілю отриманої освіти; негативні характеристики з місця колишньої роботи (прогули, запізнення, інші порушення дисципліни); часті соматичні захворювання. Найбільш вагомою ознакою є наявність попередніх спроб суїцидів. Ризик суїцидів у цих осіб у 100 разів вище (20 % з них у кінцевому підсумку закінчують життя самогубством). Найчастіше випадки повторних суїцидів спостерігаються в перший рік після попередньої спроби.

Психічні напруження, що виникають в екстремальних умовах служби у військовослужбовців НГУ, також можуть бути додатковим джерелом дезадаптації з її різними проявами у вигляді як психотичних розладів, так і порушень неспсихотичного реєстру. Можливість виникнення нервово-психічного розладу, його характер, частота та динаміка залежать, певною мірою, від специфіки психотравмуючого фактора [14]. Однак, значною і більш важливою є взаємодія різних факторів, головними з яких є: характер психогенії

(гострота, масивність, тривалість, індивідуальна значущість), особисті якості, соціальні фактори.

Таким чином, причинами некваліфікованого виконання поставлених завдань, втрат особового складу, травм і поранень, психологічної неготовності до екстремальних ситуацій службово-бойової діяльності виступають чинники психологічної дезадаптації. Серед інших причин цього можна назвати те, що військовослужбовці НГУ часто схильні до професійної деформації, рівень якої у деяких випадках настільки високий, що досягає ступеня деградації особистості, яка є додатковим джерелом дезадаптації. У найбільш загальному вигляді професійну деформацію можна визначити як спотворення характеру і результатів службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ, їх службових та позаслужбових відносин в колективі, розвиток у духовному світі негативних морально-психологічних рис характеру.

Також у ГППУ входять військовослужбовці, які пережили екстремальні ситуації службово-бойової діяльності. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій останнім часом привертають все більш пильну увагу психологів. Під екстремальними ситуаціями розуміють ситуації, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. До них належать події, які:

- загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної травми;
- пов'язані зі сприйняттям жахливих картин смерті;
- пов'язані з присутністю при насильстві над близькими або отриманням інформації про це;
- мають відношення до дії згубних факторів зовнішнього середовища або інформації про нього (радіації, отруйних речовин тощо);
- пов'язані з виною конкретної особи за смерть або важку травму іншої людини. У зв'язку з чим постає проблема прогнозування поведінки в екстремальних умовах, а також оцінки ймовірності збереження здоров'я і працездатності [28].

Сьогодні накопичено велику кількість даних, які свідчать про деструктивний вплив особливих умов на діяльність і функціональний стан людини, внаслідок виникнення в цих умовах невідповідності між його можливостями та об'єктивними вимогами діяльності. Тому процес адаптації феноменологічно представляється як певна спільна зміна суб'єкта і адаптогенної ситуації, поступове накопичення цих змін з метою досягнення оптимального співвідношення між ними [48].

В. Смірнов під екстремальними розуміє ситуації, яким притаманний комплекс психогенних факторів, що мають вираженість і силу. Ці ситуації завжди характеризуються високим психологічним, а часто психотравмуючим впливом на людей, але не завжди психотравмуючі впливи пов'язані з екстремальними ситуаціями [41].

Сукупність факторів, що впливають на психофізіологічний стан військовослужбовця і його поведінку в екстремальних умовах, названо психогенними факторами. Вони розрізняються:

- за часом дії (з короткочасною дією – від декількох годин до декількох діб; тривалої дії – від кількох місяців до кількох років);

– за характером впливу на органи чуття (візуально-психологічного ряду, слухового ряду, нюхові) [28].

Вплив психогенних факторів на людину в екстремальних умовах проявляється як об'єктивно – у вигляді нормальної або аномальної поведінки, так і суб'єктивно – у вигляді стану різного ступеня нервово-психічної напруги в екстремальних ситуаціях.

О. Столяренко стверджує, що позитивний вплив на психіку професіонала правоохоронних органів здійснює морально- і професійно-психологічна підготовка [27]. Для психічної діяльності добре підготовлених військовослужбовців в екстремальних умовах характерні: загострення почуття обов'язку, відповідальності і рішучості, бойове збудження (в межах корисності), підвищена енергійність та активність, велика наполегливість і завзятість у досягненні цілей тощо. Однак на погано підготовлених у професійному, моральному і психологічному відношенні військовослужбовців екстремальні ситуації і властиві їм фактори впливають вкрай негативно. У їх психічній діяльності переважають: перехід інтенсивності психічної напруженості за межі корисності, занепокоєння, розгубленість, нерішучість, повільність реакцій, боязнь невдачі, страх перед відповідальністю, підпорядкування своєї поведінки мотиву уникнення невдачі за будь-яку ціну тощо [13].

Ці негативні прояви психічної діяльності адекватно відображаються на діях і вчинках. При переході через межу корисності напруги і появи перенапруги (дистресу) первинно втрачаються творча здатність, адекватне розуміння того, що відбувається, дії військовослужбовців стають шаблонними і не повністю відповідають обстановці. При подальшому зростанні інтенсивності психічної напруги під впливом негативних психологічних явищ, що виникли, починають з'являтися помилки навіть у відпрацьованих уміннях і навичках.

У вітчизняній літературі недостатньо висвітлена роль особистості в конструюванні психічних розладів та їх динаміка. Залишаються недостатньо вивченими тенденції, етапи та основні механізми формування невротичного розвитку особистості в умовах пролонгованого психічного стресу [47].

Українськими психологами наслідки екстремальних подій описувалися як окремі феномени. Однак більш уважний розгляд показав, що, хоча й існують певні фактори, що впливають на інтенсивність і тривалість реакції людини на різні неконтрольовані події, у цілому ці реакції схожі [28].

Існують дві конкуруючі теорії з цього приводу. Згідно з першою теорією “стресу, що випаровується” – стресогенна подія може викликати у здорової людини тимчасові адаптивні проблеми і дискомфорт, але врешті-решт всі негативні наслідки стресу поступово сходять нанівець [23]. Друга теорія – “залишкового стресу” – навпаки, визнавала можливість довготривалих несприятливих психологічних наслідків стресу навіть у здорової людини [52]. Отже, безумовно, існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальні ситуації і стратегії співволодіння з ними, які виникають уже в перші хвилини дії стресорів.

Г. Аракєлов, О. Федоровська, О. Свергун, Г. Жданова, досліджуючи динаміку гормонів у стресових реакціях людини, відзначають, що в стресовій ситуації у респондентів уже в перші хвилини дії стресорів спостерігається індивідуально виражене зростання вмісту кате-холамінів у слині [4]. На їхню думку, існує єдиний нейроендокринний механізм, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій. Причому різна ступінь залученості нейрофізіологічних і гуморальних складових цього механізму забезпечує індивідуальний стиль реагування.

М. Бельченко, Є. Торчинська вважають, що успішність професійної діяльності та адаптації в екстремальних умовах не може розглядатися без урахування психологічного стресу. Такий підхід дозволяє при прогнозуванні професійної успішності виділяти серед респондентів групи ризику, що характеризуються зниженою толерантністю до стресорів, передбачуваного кола в екстремальних ситуаціях внаслідок яких-небудь характеристик особистості [45].

На думку М. Бурне, людина, що піддається негативним психічним, хімічним і фізичним діям, дуже рідко має можливість уникнути їх і боротися з ними, і часто виникають моменти, характерні для реактивного психозу. Ці реакції виходять за рамки звичайної реакції організму і являють собою психічне захворювання [50].

Тенденції до видозміни “класичної” клінічної картини приграничних форм нервово-психічних розладів, що виникають в останнє десятиліття, викликають значні труднощі у винесенні експертної оцінки в ході психодіагностичного обстеження. Як правило, організм людини, в силу притаманних йому широких адаптивних можливостей, здатний адаптуватися до невласних йому умов, як еволюційно-біологічного виду. При цьому підтримка його гомеостазу відбувається за рахунок мобілізації найважливіших систем організму, проте, якщо стрес-фактор надає надмірно сильний і тривалий вплив, стрес-реакція організму може стати патогенною основою різних функціональних порушень і захворювань.

Причиною, без якої неможливий розвиток захворювання, є перебування в психотравмуючій ситуації. Останню характеризують три основні ознаки: екстремальність, винятковість (вихід за рамки звичайного життєвого досвіду), афективна обтяженість (викликає інтенсивний страх і почуття безпорадності).

Якщо екстремальні умови діяльності військовослужбовця НГУ є в апріорі, тоді винятковість буде залежати від індивідуальної оцінки стресогенності події для самого військовослужбовця.

У психології особливу увагу завжди приділяли питанням впливу стресогенних чинників на працездатність і надійність професійної діяльності людини. Однак, частіше дослідників цікавив переважно аналіз її реакції на стрес, викликаний зовнішніми факторами середовища, як основна умова професійної діяльності [7]. Інша невирішена проблема – індивідуальні особливості реакції на стрес. Все частіше і частіше постають питання: чому ж одні і ті ж умови можуть бути для одних стресогенними, а для інших ні, чим зумовлені ці відмінності, з якими особистісними або психофізіологічними



особливостями це пов'язано? На думку Л. Дикої та О. Махнач, необхідно, щоб людина сама оцінювала життєву ситуацію для себе як важливу саме в той час і за тих умов, коли це потрібно. Ці моменти були помічені Р. Лазарусом, який зробив припущення про провідну роль когнітивних механізмів у сприйнятті життєвих ситуацій як стресогенних і знаходженні відповідної реакції на них. Т. Холмс і М. Масуда припустили так само, що загальною властивістю стресогенних життєвих ситуацій є те, що при їх виникненні відбувається запуск у індивіда адаптаційного механізму.

Отже, реальна оцінка ступеня реорганізації поведінки військовослужбовця, що виникає під впливом стресогенних життєвих ситуацій, а також щоденних стресорів службово-бойової діяльності, відображає особистісні особливості. У дослідженні Дж. Ормелі, Р. Сандермана, Р. Стьюарта була зроблена спроба визначення тих особистісних змінних, які здатні змінити ставлення до подій життєвих ситуацій. У запропонованій ними моделі враховувалися пред'явлені провокуючі фактори: особиста вразливість, рівень прояву хворобливого симптому. Причому, на думку Л. Дикої і В. Махнач, три особистісні змінні – нейротизм, самооцінка, локус-контроль виступають в якості дефініції особистісної вразливості. Ці змінні не змінюють реакцію в цілому на запропоновану несприятливу обстановку [7].

Під стресом розуміють стани, що характеризуються специфічним синдромом, що складається з усіх неспецифічних змін в біологічній системі, як неспецифічної реакції організму на запропоновані йому вимоги [43]. Це визначення дає підставу вважати стрес проявом адаптаційного синдрому. При цьому справжні причини стресу будуть приховані в особистісні особливості людини: його світогляді та установках, мотивах і цілях, стереотипах сприйняття, позиціях у міжособистісній взаємодії, особливості стресостійкості або внутрішньо-особистісної динаміки.

М. Рейсер вважає, що неправильна адаптивна реакція на стрес сприяє появі різних хвороб, включаючи душевні розлади, хвороби нирок, серцево-судинної системи, ревматизм, алергію тощо. Н. Тарабрина, Є. Лазєбна, М. Зелєнова, Є. Петрухін, В. Смирнов роблять у своїх дослідженнях висновок, що важлива не природа психогенних факторів, а сприйняття людиною події і її емоційна реакція на цю подію. Таким чином, проблему прогнозування поведінки військовослужбовця НГУ в екстремальній ситуації необхідно шукати в його особистості [14].

О. Маклаков проблему прогнозування поведінки людей в екстремальних ситуаціях, а також оцінку ймовірності збереження їх здоров'я і працездатності після екстремальних ситуацій пов'язує з проблемою розвитку і функціонування психологічних особливостей особистості, які взаємопов'язані між собою і становлять єдину інтегральну характеристику психічного розвитку особистості – особистий адаптаційний потенціал [15].

Безумовно, існують індивідуальні відмінності у реакції на екстремальні ситуації і стратегії співволодіння з ними. Як показує досвід, не всі військовослужбовці за своїми особистісними якостями здатні самостійно впоратися з наслідками травми. Військовослужбовці, включені до ГППУ, –

це, насамперед, військовослужбовці з підвищеною ймовірністю виникнення посттравматичного стресового розладу. У 1980 році посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) було включено в DSM-3 – американський класифікаційний психіатричний стандарт, підготовлений американською психіатричною асоціацією, з тих пір міцно зайняв своє місце серед неврозів страху. Згідно з DSM-4 людина пережила травматичну подію, якщо виконуються одночасно дві умови:

1) людина пережила або спостерігала події, при яких виникла загроза смерті, потенційна чи реальна загроза смерті іншої людини, загроза отримання інвалідності або серйозного поранення;

2) людина реагувала на це інтенсивним почуттям страху і безпорадності [10].

Б. Циганков, О. Білім під ПТСР розуміють невротичний стан, що виникає в результаті перебування людини в надзвичайних стресових умовах і характеризується повторно виникаючими епізодами переживань обставин стресових ситуацій, зниженням емоційного реагування і загальним дисфоричним збудженням [47]. На їх думку, при досить високій інтенсивності стресорного впливу ПТСР може розвиватися практично у кожної людини, навіть при відсутності явної особистісної схильності (схильності до невротичного стану).

Планові роботи з вивчення ПТСР почали проводитися в США у зв'язку з необхідністю надання допомоги американським ветеранам війни у В'єтнамі, чії проблеми були багато в чому схожі з проблемами учасників війни в Афганістані. Щоправда, стресові порушення стали предметом наукового вивчення ще під час другої світової війни. Саме тоді у вітчизняній військовій психіатрії міцно закріпилося поняття “відстроченої психогенної реакції” для позначення процесів, які дуже часто спостерігалися у військовослужбовців. Причому вони нерідко виникали не в бойових умовах, а через багато годин, днів, місяців після бою. Найбільш яскраво негативні наслідки впливу психотравмуючих факторів бойових дій відзначалися у поранених і травмованих військовослужбовців. Навіть після одужання та виписки з лікарні у багатьох таких постраждалих тривалий час проявляються невротичні реакції, що ускладнюють адаптацію до умов мирного життя.

У своїх працях А. Кардинер назвав це явище “хронічним військовим неврозом”, який, на його думку, спричиняв порушення ряду особистісних функцій, що забезпечують успішну адаптацію до мирного життя.

В. Якушин, досліджуючи воїнів-афганців, говорить про те, що війна в Афганістані – показовий приклад знаходження людини в екстремальній обстановці, яка здійснює глибокий вплив на психіку людини, викликаючи зміни в життєдіяльності та поведінці особистості. Травматичний стрес, що виник під час військових дій, на його думку, є одним із головних бар'єрів на шляху адаптації до мирного життя. Травматичний досвід, відображений у психіці ветерана, тримає його у стані війни. Після повернення до звичайної обстановки ветеран переживає стреси, пов'язані з соціальною адаптацією. Він стикається з нерозумінням, осудом, труднощами в спілкуванні і професійному

самовизначенні, з проблемами економічними, зі створення сім'ї, здобуття освіти [49].

Є. Калмикова, Є. Мисько, Н. Тарабрина, провівши аналіз епідеміологічних досліджень, прийшли до висновку, що ПТСР корелює з певними психічними порушеннями, які або виникають як наслідок травми, або присутні спочатку. До їх числа відносять: тривоги, депресії; схильність до суїцидальних думок або спроб; медикаментозна, алкогольна та наркозалежність; психосоматичні розлади; захворювання серцево-судинної системи. В ході дослідження авторами отримані дані, які свідчать про те, що у 50–100 %, що страждають ПТСР, є такі порушення. Крім того, в осіб, які страждають ПТСР, високі показники самогубств або спроб самогубства [10].

Н. Семенова людей, які пережили психічну травму, умовно ділить на дві категорії: “психологізаторів”, тобто людей, наслідками травми в яких можуть бути психічні порушення – переважно невротичного типу (короткочасні невротичні реакції, неврастенія, невроз очікування, суїцидальна поведінка тощо) і “соматизаторів”, у таких людей висока ймовірність соматизації психічних порушень у вигляді підвищення артеріального тиску, розладів шлунково-кишкового тракту, больових синдромів [39].

Іншою групою ризику можуть виступати військовослужбовці з синдромом психічного вигорання. У зарубіжній літературі синдром вигорання позначається як burnout (англ.) – “згорання”, “вигорання”, “згасання горіння”. Вперше цей термін запропонував Н. Freudenberger для опису деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних відділень [51]. Синдром вигорання може проявлятися в трьох групах переживань: емоційному виснаженні (переживання спустошеності і безсилля), деперсоналізації (дегуманізації відносин з іншими людьми), редукції особистих досягнень (заниження власних досягнень, втрата сенсу і бажання вкладати особисті зусилля на робочому місці) [6]. У вітчизняній та зарубіжній психології психічне вигорання описується як наслідок стресу на роботі (В. Бодров, Н. Водопьянова, Є. Старченкова, Т. Форманюк, С. Maslach, В. Perlman, Е. Hartman та ін.), а також як наслідок екзистенціальних переживань людини (Н. Гришина, Дж. Де Джонг-Гірвельд, Дж. Раадшелдерс та ін.). Однак причини і наслідки синдрому психічного вигорання у правоохоронній діяльності на сьогодні вивчені недостатньо.

### **1.3 Особистісно-орієнтовний підхід до визначення психологічних критеріїв включення військовослужбовців Національної гвардії України в групу посиленої психологічної уваги**

У процесі службово-бойової діяльності військовослужбовцю НГУ часто доводиться стикатися з негативними проявами суспільного життя і людьми, для яких “екстремальність” є “нормою” соціального існування. Основна проблема, з якою стикаються фахівці на практиці, полягає у виявленні критеріїв

включення військовослужбовців НГУ в ГППУ і показників рівня соціально-психологічної некомпетентності військовослужбовців, нервово-психічної нестійкості та невміння прийняти в критичній ситуації адекватне рішення.

Під критерієм включення військовослужбовців НГУ до ГППУ ми розуміємо ознаки, на підставі яких відбувається оцінка здатності військовослужбовця ефективно виконувати покладені на нього обов'язки.

Під соціально-психологічною некомпетентністю ми розуміємо нездатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми в системі міжособистісних відносин.

Під нервово-психічною нестійкістю ми розуміємо особливість особистості, яка характеризується схильністю до зриву оптимального функціонування й адекватного особистісного (або поведінкового) реагування в екстремальних умовах.

У сучасній психологічній науці все більше досліджуються не тільки вимоги професії до людини, але і людини до професії. Ці вимоги можна сформулювати наступним чином:

- служба не повинна бути руйнівною для психічного та фізичного стану людини;

- не повинна завдавати шкоди соціальному статусу особистості;

- повинна відповідати потребам і кваліфікації військовослужбовця;

- допускати індивідуальний і колективний вплив на умови праці та професійні системи;

- сприяти розвитку особистості, стимулювати приховані можливості та розширювати компетенцію, оскільки соціальна особистість розвивається в контексті професійної діяльності.

Цікаві перспективи в розробці проблеми критеріїв включення військовослужбовців НГУ до ГППУ пов'язані з виявленням суб'єктивних уявлень і відповідних переваг з цього приводу. Можна припустити, що на особливості їх формування будуть впливати такі фактори, як вік, стать, рівень освіти. Розуміння, пов'язане з цим процесом, тенденціями, закономірностями, дозволить більш цілеспрямовано здійснювати профілактику і корекцію негативних психічних процесів, у тому числі й стресу.

Оцінка психічного стану учасників бойових дій дозволила виділити варіанти психічної дезадаптації у динамічному аспекті з можливістю прогнозування посилення порушень при посиленні стресового впливу.

*Тривожно-астенічний варіант.* У цьому випадку військовослужбовці завжди погано переносять психічні перевантаження, прагнучи уникати труднощів і виконання завдань, які несвідомо ними відчуються як нездійсненні. Такі військовослужбовці відчувають тривогу, через нерішучість багаторазово перевіряють правильність розуміння наказу або отриманої інформації, іноді з перебільшеною впевненістю дають вказівки, кидаються виконувати доручення, проте цілеспрямованість і результативність швидко змінюються тривожною невпевненістю. У звичайних умовах працездатність залишається в межах особистої норми. В екстремальній ситуації вже в початковий період адаптації порушується сон, апетит, знижується настрій,

з'являється дратівливість, слабшають концентрація уваги і здатність до продуктивної діяльності. Однією з особливостей даного варіанту є виражена фіксація на власному здоров'ї, з частковим відходом від дійсності у зв'язку зі скаргами соматичного плану. Різкі декомпенсації невротичного характеру зазвичай виникають при несподіваних й інтенсивних емоційно-стресових впливах. Долучати зазначених осіб до службово-бойової діяльності, пов'язаної з високою відповідальністю і вогневими контактами, недоцільно через можливість виникнення реакції розгубленості в гострих ситуаціях.

*Ригідно-агресивний варіант.* У цьому варіанті дезадаптації військовослужбовці, незважаючи на однорідність характерологічних рис, розділилися на дві групи, які умовно можна назвати успішні і неуспішні. У першому випадку – це активні, цілеспрямовані, впевнені у собі люди з гіпертрофованим почуттям власної гідності. Надзвичайно напористі, вимогливі, не щадять ні себе ні інших, через що часто конфліктують у колективі. Генералізовано агресивні, ворожі, всі інтереси підпорядковують досягненню якоїсь особистої мети. Мають різко виражені лідерські тенденції, не зважають на чужу думку, не бояться можливості негативних наслідків. Це авторитарні, рішучі, але часто жорстокі, несправедливі командири. Їх дії у бойовій обстановці зазвичай успішні, чіткі, грамотні, проте вони легко можуть вийти за рамки отриманого наказу та заходів необхідного фізичного впливу.

У другому випадку обстежувані відрізняються нереалізованістю згаданих тенденцій і відповідною фрустрацією, що виявляється в негативному ставленні до всього того, що відбувається, ворожістю і злостивістю до оточуючих, відчуттям власної обділеності і неоціненості. Вони вперті, мстиві, нетовариські, легко втягуються у внутрішні групові конфлікти. Психологічний захист у них здійснюється за психосоматичним типом. У бойовій обстановці вони помірно активні, так як вважають себе людьми цінними і заслуженими, крім того можуть демонстративно проявляти пасивну непокору.

У силу викладених особливостей особи, що належать до першого варіанту, стосовно неї можуть бути продуктивно використані певні заохочувальні заходи морального та матеріального впливу, у другому випадку – служба в “гарячих” точках небажана.

*Істерико-афективний варіант.* Військовослужбовці цієї групи у звичайній обстановці демонстративно діяльні, активні, але поверхневі, малопродуктивні, можуть легко відволікатися. Основна мета поведінки – привернути увагу оточуючих, здаватися досвідченими. Вони легко вступають у дрібні конфлікти в колективі. В екстремальній ситуації схильні до стану “бойової екзальтації” або неадекватної ажитації. У вогневому контакті їх поведінка малопередбачувана, можливе невиконання наказу внаслідок істерофорного служіння свідомості. У цілому працездатність невисока через властиві їм інфантильне мислення і афективну логіку. Військовослужбовці цього типу нерідко стають ініціаторами внутрішньо-групових конфліктів, різних порушень дисципліни і в цілому до серйозної службово-бойової діяльності малопридатні.

*Псевдоініціативний варіант.* Військовослужбовці цієї групи зовні активні, рухливі, діяльні, підкреслено бадьорі, оптимістичні, фон настрою піднятий, однак за зовнішньою позою відчувається тривожність, напруженість. З приводу і без приводу згадують події минулих відряджень, оцінюючи нинішні події як більш спокійні і безпечні. У той же час цілеспрямована активність їх знижена, здатність до планування продуктивних дій і ефективної службової діяльності невисока. При найменших невдачах повторно знижується самооцінка, виникає відчуття недостатності власних можливостей. У подібній обстановці, в бойових контактах можуть проявити нерішучість, повільність дій, безініціативність. Залучення їх до виконання самостійних завдань недоцільне та може мати негативні наслідки.

*Вольовий девіантний варіант.* Ці військовослужбовці активні, рішучі, розкуті, сміливі, мужні, відчайдушні. Однак, у той же час схильні до девіантної поведінки (вживання алкоголю, зайвого застосування фізичної сили, перевищення повноважень, невиконання завдання). В екстремальних умовах можуть проявляти непокору командирам, проте добре діють в обстановці, що вимагає особистої ініціативи.

*Депресивно-тривожний тип.* Представники цього типу схильні до млявості, зниженої активності, загальної тривожності, неспокою, загально-соматичних розладів. У цих людей підвищена чутливість до небезпеки, вони здатні на неадекватні, не виправдані дії в екстремальних умовах.

Проблему критеріїв включення військовослужбовців у ГППУ необхідно розглядати з точки зору суміжної з психологією дисципліни – психіатрії. Крайні форми акцентуації у людей реалізуються в протиправних діях, але не є психопатологією у них. Найчастіше такі дії стають наслідком невміння людини адаптуватися в навколишніх умовах. У цьому випадку значну роль відіграють слабкі місця в акцентуйованих особистостях. Психологічний супровід військовослужбовців НГУ сприяє виявленню кола проблем, які дозволяють віднести кандидата до розряду акцентуйованих особистостей, так званих осіб “зовнішньої норми”. Акцентуації характеру являють собою хоча крайні, але варіанти норми, при яких окремі риси надмірно посилені. Ці риси, як правило, характеризуються фрагментарністю та ізольованістю. У системі професійного відбору на службу в НГУ використовують класифікацію акцентуації характеру Шмішека. Адже варіанти розроблених ним акцентуацій логічно співвідносяться з дезадаптивними формами індивідуально-особистісних проявів і спрямованістю методів психодіагностичного дослідження, що використовуються в НГУ. При виявленні “акцентуації” характеру необхідно враховувати дані всього комплексу психодіагностичного дослідження, а не спиратися на формалізовані показники одного з тестів. Необхідно знайти підтвердження наявності акцентуйованих рис у кандидата в процесі співбесіди і спостереження. Цього правила необхідно дотримуватися при експертній оцінці кожного з факторів, що визначаються за допомогою різних психодіагностичних методів.

Прогностично несприятливими для служби в підрозділах НГУ є виражені акцентуації астенічного, емоційно-лабільного, нестійкого, шизоїдного, епілептоїдного і сенситивного типів.

Однак виявлення нервово-психічних розладів у кандидатів представляє певні труднощі, які варіюються залежно від етапів медичного огляду і від контингенту обстежуваних. Значною мірою ускладнює виявлення нервово-психічної патології латентність перебігу хвороби, її приховані форми, зміщення в структурі психічних розладів, дисиміляція поведінки співробітників, прагнення приховати хворобливу симптоматику, а також масовість обстеження. Військовослужбовці прагнуть при обстеженні показати себе у найкращому світлі, приховати реально існуючий нервово-психічний розлад.

До ГППУ в такому випадку будуть включатися особи з наступними психічними порушеннями:

- з прикордонними психічними станами й аномаліями;
- з психічними порушеннями у зв'язку з наслідками органічних захворювань;
- з психотичними розладами, внаслідок ендогенних психічних захворювань.

Необхідно зазначити, що такі розлади, які є неадекватними патернами поведінки, виникають у дитинстві, а у дорослому віці перетворюються в стійку і помітну рису особистості. Протягом життя такого роду риси особистості частково втрачають свій вплив, хоча на будь-якому етапі життя залишаються резистентними до спроб їх змінити. Тому, для зарахування до ГППУ осіб з вище перерахованими порушеннями, необхідно звертати увагу на такі характерні особливості як вік, соціально-освітній рівень військовослужбовця і його батьків, інтереси, захоплення, комунікативні особливості, раніше перенесені психічні травми, умови розвитку і виховання тощо.

Розширюючи проблему оцінки з позиції індивідуальної норми, необхідно враховувати таку характеристику як оцінка гармонійності розвитку соматичних компонентів, бо дисгармонія морфологічного статусу може відображати і конституціональні особливості, вроджені та спадкові патології, що виражаються у недосконалому механізмі адаптації. Теоретичний аналіз особистісно-орієнтованого підходу до психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями НГУ, включених до ГППУ, дозволяє виділити наступні критерії, які можуть виступати як умови адаптації військовослужбовця до службово-бойової діяльності.

Критеріями включення військовослужбовців НГУ до ГППУ будуть служити нервово-психічна нестійкість (емоційно-вольовий критерій), соціально-психологічна некомпетентність (комунікативний критерій) і невміння прийняти у критичній ситуації адекватне рішення (інтелектуальний критерій).

*Емоційно-вольовий критерій.* Емоційний компонент визначає динаміку емоційних переживань, які є суб'єктивним індикатором ефективності процесу адаптації, що в екстремальних ситуаціях набуває домінуюче значення. Вольовий – забезпечує координацію всіх процесів у напрямку реалізації



значущих для суб'єкта цілей і надає стійкість емоційним процесам та процесу адаптації. Емоційно-вольовий критерій є одним із найважливіших показників психологічної підготовленості військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності, а психологічна стійкість як професійно значуща якість особистості.

Вирішальну роль у діяльності військовослужбовців НГУ відіграє стійкість до різних екстремальних ситуацій, що визначає емоційний стан (наприклад, до стресогенних факторів).

При глибині і тривалості психотравмуючої ситуації, при недостатньо високій нервово-психічній стійкості особистості адаптація до умов, що змінюються, проходить через етап нестійкої психічної діяльності, яка характеризується появою станів, що межують з патологією, непатологічних реакцій. Ці стани, які ще не відокремилися в чітко окреслені клінічні форми, дозволяють розглядати їх у рамках психологічної норми. І лише за відсутності адекватних психотерапевтичних заходів соціальної та психологічної підтримки ці стани можуть перейти у хворобливі форми.

Здатність до адаптації організму визначається рівнем і ступенем гармонійності досягнутого фізичного і нервово-психічного розвитку, а також рівнем реагування організму на різноманітні впливи та резистентністю до них.

Найбільш поширеним джерелом стресу серед військовослужбовців НГУ є емоційна нестійкість, підвищена вразливість, слабка психологічна витривалість, перебільшення небезпеки і відповідальності, негативні обставини огляду місця події, негативна поведінка під час виконання службово-бойових завдань.

Нервово-психічна стійкість особистості військовослужбовця НГУ характеризується можливістю зустрічати і переносити труднощі, негаразди, невдачі, виконувати службово-бойові завдання за будь-яких обставин тощо.

Проблема нервово-психічної стійкості військовослужбовця протягом останніх років є однією з найактуальніших у практиці і проблематиці психології діяльності в особливих умовах. Активне залучення військовослужбовців НГУ до участі в ООС показало необхідність спеціальної підготовки до екстремальних ситуацій, у тому числі формування психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань, незалежно від впливу несприятливого фактора.

Головною ланкою практичної психопрофілактичної роботи є попередження і розпізнання нервово-психічної нестійкості, бо саме ці військовослужбовці схильні до зривів оптимального функціонування та адекватного особистісного (або поведінкового) реагування в умовах емоційної напруженості, які й характеризують стан дезадаптації.

Нервово-психічну стійкість особистості військовослужбовця НГУ складає безліч компонентів, які треба знати, розуміти, оцінювати і вдосконалювати. До них відносять: соціально-психологічні, базові психологічні та базові педагогічні властивості, загальну професійну і психологічну підготовленість, обізнаність про несприятливі фактори професійної діяльності, підготовленість до забезпечення особистої безпеки.

Недостатній рівень розвитку різних психофізіологічних якостей, емоційна нестійкість істотно знижують ефективність службово-бойової діяльності,

особливо в екстремальних умовах. Тому виражена емоційна нестійкість свідчить про повну професійну непридатність (абсолютне протипоказання) для кандидатів у НГУ.

*Комунікативний критерій* визначає можливості реалізації своєї діяльності в службовому колективі. У службово-бойовій діяльності військовослужбовця НГУ гарна комунікативність є специфічною психологічною особливістю. У зв'язку з цим до комунікативної компетентності особового складу НГУ ставляться особливі вимоги. Кожен військовослужбовець повинен вміти організувати інформаційний обмін, скоординувати свою діяльність із товаришами по службі, визначити міжособистісні позиції. При виникненні конфліктних ситуацій їх необхідно вирішити. Знання комунікативних причин конфліктів, вміння вести переговори – все це необхідно військовослужбовцю для ефективної роботи у службовому колективі.

Службово-бойова діяльність належить до класу професій, які відрізняються від інших підвищеним ступенем ризику. Ці обставини висувають певні вимоги до особистості фахівця. Однак особистість сама стає небезпечною для себе в силу відсутності соціально-психологічної компетентності. Тому соціально-психологічна компетентність стає умовою безпеки співробітника.

До складу соціально-психологічної компетентності входять:

- комунікативна компетентність (встановлення контактів, довірчого спілкування);
- перцептивна компетентність;
- інтерактивна компетентність (здатність впливати).

При виконанні службових обов'язків, вступаючи в комунікативні взаємини, військовослужбовець НГУ формує думку про свою роль у суспільстві, ставлення до НГУ. У цьому випадку комунікативна компетентність не тільки допомагає йому реалізувати професійну роль, але і сформувати позитивну думку про діяльність НГУ.

Спілкування військовослужбовців ГППУ утруднено наявністю психологічних бар'єрів, які можуть створюватися штучно і призводять до загострення взаємин, виникнення конфліктів.

Військовослужбовці ГППУ не завжди мають належну теоретичну і практичну підготовку до діяльності в системі “людина – людина”, вони виконують свої функції, використовуючи сформовані стереотипи, які не завжди ефективні в складних умовах діяльності.

Військовослужбовці, які проявляють неадекватні реакції у процесі спілкування та діяльності, схильні сприймати широкий діапазон ситуацій як загрозливий, звідси в них постійна готовність до конфліктів, нервозність, відчуття невпевненості у собі.

*Інтелектуальний критерій.* В основі його лежить перебудова у когнітивних системах діяльності, спрямована на вироблення найбільш ефективних способів перероблення інформації, вміння прийняти в критичній ситуації адекватне рішення, без яких ефективна адаптація неможлива. Інтелектуальний критерій пов'язаний зі стилем і стратегією розв'язання

проблем, а також з ефективністю індивідуального підходу до ситуації, що вимагає пізнавальної активності. Під інтелектуальними особливостями військовослужбовця НГУ мають на увазі певний рівень розвитку розумової діяльності особистості військовослужбовця, що забезпечує можливість здобувати нові знання та ефективно їх використовувати в ході службової діяльності.

Визначення інтелекту через пристосувальну діяльність знаходить все більше прихильників. Сутність інтелекту розуміється як структуроване відношення між середовищем і організмом, а його розвиток проявляється в адекватній адаптації. Інтелект впливає на різні рівні адаптації.

Визначаючи взаємозв'язок між особистістю й інтелектом, необхідно враховувати глибокі зв'язки між ними, котрі особливо проявляються в мотивації розумової діяльності, яка залежить від установок, потреб, інтересів та ідеалів особистості, рівня домагань тощо. У свою чергу, характерологічні властивості особистості та структура її мотивів залежать також від ступеня об'єктивізації відносин до діяльності, досвіду пізнання і загального розвитку інтелекту.

Тому психологи, виявляючи вкрай низький рівень інтелекту кандидата, повинні відзначати у висновках неможливість результативної діяльності навіть при мінімумі вимог.

Проблема критеріїв включення військовослужбовців НГУ до ГППУ – це, насамперед, проблема професійної придатності та професійного відбору. Придатність людини до якої-небудь справи, як особистісна якість, формується під час діяльності, а не спадкова. До діяльності можуть існувати тільки деякі передумови. У процесі профвідбору необхідним є облік особистісних якостей і усвідомлення (рефлексії) людиною ознак і особливостей своєї профпридатності.

У найзагальнішому вигляді процедура професійного відбору до НГУ складається з трьох частин:

- 1) виявлення на основі аналізу професійної діяльності професійних психологічних якостей;
- 2) діагностика індивідуально-психологічних якостей;
- 3) аналіз відповідності індивідуальних особливостей кандидата професійним вимогам і побудова прогнозу ефективності діяльності.

У разі несприятливого психологічного прогнозу військовослужбовці фактично переходять у режим фізичного і психічного виживання. Постійний стрес нерідко викликає дві найбільш поширені реакції: демобілізацію (потяг до пияцтва) й агресію (кримінальна поведінка, самогубство).

Проблема алкоголізації військовослужбовців НГУ відкрито практично ніде не висвітлюється. Статистичні дані, що свідчать про кількість правопорушень пов'язаних із непомірним споживанням спиртних напоїв, тільки зараз стали відносно відкритими, проте не завжди достовірними. Як не парадоксально, але дана проблема знаходиться поза увагою. Медпрацівники вважають, що військовослужбовці НГУ знаходяться у постійних стресових умовах і їм необхідний “профілактичний адаптоген”. Військовослужбовці

кадрового апарату стурбовані відтоком кадрів і дефіцитом фахівців, тому закривають на це очі. Існує ряд психологічних факторів, що обумовлюють підвищену схильність до вживання наркотичних речовин, таких як психологічна незрілість (соціальна інфантильність, вразливість, нестійкість настрою, слабкий самоконтроль, пасивність, поверховість, незрілість суджень), наявність тривожно-недовірливих рис характеру (підвищена схильність до тривоги, страхів, невпевненість у собі, почуття власної неповноцінності та меншовартості), замкнутість, схильність до самопокарання та малопродуктивних роздумів (психологічний механізм початку алкоголізації і наркоманії тут полягає в тому, що оточуючі умови не надають добре інтелектуально розвиненому індивіду достатніх підстав для емоційного та інтелектуального насичення), демонстративність, істеричність особистості (підвищена потреба в загальній увазі та любові, егоцентризм, висока емоційність, необґрунтовано завищена самооцінка), гедоністичний (спрямований на отримання задоволення) тип особистості.

Останнім часом особливого значення набувають показники зростання насильницьких злочинів проти військовослужбовців НГУ. Значною мірою такому стану справ сприяють організаційно-правові та соціально-психологічні умови, а також деякі особистісні особливості військовослужбовця. Ось деякі з них:

- 1) недостатня правова захищеність військовослужбовця;
- 2) суперечливість норм, що регулюють їх посадову діяльність;
- 3) недостатнє врахування, нерідко ігнорування особистісних якостей військовослужбовця;
- 4) соціально-психологічна некомпетентність;
- 5) відсутність професійної взаємодії у колективах;
- 6) переважно авторитарний стиль керівництва підлеглими тощо.

Таким чином, необхідний комплексний підхід до визначення та оцінки факторів ГППУ, який заснований на вивченні й аналізі трьох основних груп факторів: біологічних, психологічних і соціальних. Під факторами ГППУ ми розуміємо умови, що впливають на виникнення стану дезадаптації.

До ГППУ включаються військовослужбовці, в яких спадкові, індивідуально-характерологічні, інтелектуальні, функціональні, психофізіологічні характеристики й інші особливості зумовлюють підвищену ймовірність виникнення станів дезадаптації не тільки у напружених, екстремальних, але і в звичайних умовах несення служби. Ці стани є сприятливим ґрунтом для формування і розвитку нервово-психічних порушень, психосоматичних захворювань, що, у свою чергу, може відбитися на успішності службової діяльності та навчання цих осіб у НГУ.

Ефективна діяльність цих військовослужбовців протягом тривалого часу у зв'язку з швидким виснаженням функціональних резервів внаслідок постійного перенапруження, як правило, неможлива. У них можуть спостерігатися дисиміляція, скарги на тяжкість служби, погане самопочуття та настрої, різні соматичні захворювання, зловживання алкоголем, міжособистісні конфлікти, аутоагресія тощо, в результаті чого навіть якісна професійна

підготовка не дозволяє прогнозувати їх успішність у конкретному виді службово-бойової діяльності.

Особи, виділені до ГППУ, визнаються “рекомендованими умовно”. У разі зарахування на службу даної категорії осіб при дефіциті кадрів, як правило, встановлюється максимальний термін перебування в групі, під час якого вони потребують активного спостереження з боку психолога підрозділу. Командир структурного підрозділу, з урахуванням рекомендацій психолога, який знає специфіку майбутньої діяльності, може прийняти рішення про відмову кандидату з “групи ризику” у прийомі на службу.

Психологічні критерії оцінки загального стану є найбільш тонким інструментом, за допомогою якого можливе не тільки уловлювання ледь помітного процесу дезадаптації, але і прогнозування типу реакції у конкретної особистості задовго до ситуації стресу.

При аналізі чинників ризику необхідно охарактеризувати особливості не тільки інтелектуальної, емоційно-вольової та комунікативної сфер, а й розкрити психологічні аспекти дезадаптації. Вони являють собою первинну, початкову ланку того ланцюжка чинників, які призводять до більш очевидних і менш оборотних ознак дезадаптації, що виявляється у порушенні соціальних контактів і професійної діяльності, в девіантній поведінці, функціональних змінах, а потім і незворотних органічних процесах різних біологічних систем людини або в сфері її нервово-психічної діяльності.

Своєчасне виявлення чинників, які свідчать про виражену емоційну напруженість, стан стресу чи фрустрації, депресивні стани, суїцидальні тенденції або ендогенне захворювання, що протікає латентно, сприяє не тільки правильному експертному рішення, але і своєчасному проведенню психокорекційних, реабілітаційних заходів із військовослужбовцями, які потрапили до ГППУ.

При виявленні психічної дезадаптації необхідно провести аналіз і встановити ступінь прояву можливих порушень за наступними групами розладів.

*Афективні порушення* включають симптоми: відчуття тривоги, страху, підвищену дратівливість, афективну лабільність, пригнічений настрій, почуття задоволення (ейфорія), коливання настрою, розгубленість, ситуаційно-вмотивований характер настрою.

*Порушення психічної активності* характеризуються: підвищеною втомлюваністю, почуттям слабкості, гіперактивністю (підвищеною ідеаторною і фізичною продуктивністю), зниженням інтересів, апатією, байдужістю, руховим або ідеаторним збудженням (психомоторним збудженням), руховою або ідеаторною загальмованістю (психомоторною загальмованістю).

*Основними симптомами порушення сну* є: розлади засинання, порушення глибини і тривалості нічного сну, розлади пробудження, сонливість.

*Поведінкові і рухові порушення* включають такі симптоми: фамільярність, сензитивність, вразливість, нетовариськість, психічний інфантилізм, елементарні рухові розлади (тремор, тік, заїкання, спазми тощо), нав'язливі рухи і дії, істеричні випадки та паралічі.

Особливу увагу необхідно звертати на такі несприятливі прояви:

– некерована (незрозуміла) безглузда впертість, відсутність ефекту від переконання або надмірно швидка зміна настрою, захоплені, нестійка поведінка, постійні легковажні вчинки;

– часті конфлікти з товаришами, близькими, невмотивована грубість, озлобленість, сперечання, податливість;

– позерство, прагнення звернути на себе увагу будь-яким шляхом, демонстративність, істерична поведінка, виражений егоїзм, егоцентризм або самоприпинення, постійна пригніченість, неадекватна лякливість, думки про самогубство;

– явна неадекватність поведінки навіть на шкоду собі, яку неможливо пояснити, виражена невпорядкованість, неорганізованість поведінки або гіпертрофований педантизм;

– цинізм, розбещеність, нетактовність, гіпертрофована сором'язливість по відношенню до протилежної статі, неадекватний страх перед нею.

*Про порушення мислення, уваги, пам'яті* може свідчити така симптоматика як докладність мислення, резонерство, підвищене відволікання, гіпомнезія на поточні та минулі події.

*Основними симптомами патологічних тенденцій і потягів* є: розлади потягів (підвищений апетит, потяг до алкоголю, наркоманії, “філософська інтоксикація”, патологічні захоплення, прагнення до самолікування і корекції фізичних вад, гіперсексуальність, сексуальна перверсія), агресивні тенденції, суїцидальні тенденції, знижений апетит (анорексія).

*Патологічні відчуття і сприйняття* включають такі симптоми: гіперестезія, локалізовані вітальні відчуття, сенестопатія, порушення поверхневої чутливості (гіпостезія, гіперестезія), дереалізація і деперсоналізація.

*При виявленні нервово-емоційної або вегетативної нестійкості* необхідно звертати увагу на погане перенесення спеки, почервоніння або збліднення особи навіть при незначному хвилюванні, вестибулярні розлади, коливання артеріального тиску, напади тахікардії, гіпергідроз, озноб, гіпертермія, шлунково-кишкові розлади, рясне потовиділення і діурез. При підвищеній емоційній збудливості відзначаються: яскраві мимічні реакції, виражена пантоміма (жестикуляція); сильний тремор (повік, щік, рук, ніг); помітні зміни у фонації та артикуляції мови, неадекватна інтонація; в поведінкових реакціях відзначається метушливість, нестриманість, питання і відповіді з надмірним емоційним забарвленням; неадекватні емоційні реакції радості або суму, часті надмірні емоції. Ці симптоми можуть супроводжуватися тривогою, страхом, розгубленістю, погіршенням здоров'я, постійним прагненням уникати емоційно насичених результатів діяльності в умовах емоційних впливів (перешкод).

*Дисфункціональні порушення* (фізіологічні, психофізіологічні, антропометричні, електрокардіографічні та ін.). При визначенні рівня фізичного розвитку кандидатів необхідно звернути увагу на наявність ожиріння, гіпотрофії, особливості росту, що відхиляються від стандартів,

зниження життєвої ємності легень, обмежену рухливість у суглобах, низькі силові показники м'язової системи, які можуть бути обумовлені цілим рядом ендогенних і екзогенних захворювань, що протікають латентно. В якості істотних показників для служби в НГУ виділені такі, як сила рук (робота зі зброєю, протиборство, робота з власним тілом при подоланні перешкод або переміщення важких предметів тощо) і життєва ємність легень (пов'язана з рівнем розвитку загальної фізичної працездатності, схильністю до розвитку респіраторних захворювань, переносимістю гіпоксії тощо).

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що ГППУ – це категорія осіб, в яких спадкові чинники, умови розвитку та виховання, особистісні і функціональні особливості визначають підвищену ймовірність виникнення стану дезадаптації, що сприяє розвитку нервово-психічних і психосоматичних захворювань, делінквентної поведінки, аутоагресії, що призводять до зниження ефективності і надійності службової діяльності та професійної підготовки.

Можна виділити п'ять напрямів психопрофілактики з військовослужбовцями, які віднесені до ГППУ, залежно від підстав їх зарахування: службовий; службово-дисциплінарний; сімейно-побутовий; соціально-психологічний; психологічний (психосоматичний).

Базовим параметром віднесення військовослужбовця НГУ до ГППУ є синдром дезадаптації. Можна вважати, що інші негативні наслідки екстремальних ситуацій службово-бойової діяльності виступають як специфічні прояви саме цього глобального синдрому.

Нами виділено кілька груп теорій, що пояснюють причини дезадаптації серед військовослужбовців НГУ до умов служби:

– психофізіологічні теорії виходять з того, що екстремальні умови діяльності нерідко перевищують психофізіологічні можливості людини і ставлять перед нею проблему виживання. Тут істотними є нейроендокринні, нейрофізіологічні механізми, які забезпечують індивідуальний стиль саморегуляції;

– психіатричні теорії пропонують розглядати дану проблему через аналіз акцентуації характеру. Крайні форми акцентуації у людей можуть реалізуватися в протиправних діяннях, які часто є наслідком невміння людини адаптуватися в оточуючих умовах. У більшості випадків акцентуації характеру визначають виборчу вразливість щодо одних психогенних впливів при добрій і навіть підвищеній стійкості до інших. Основною теоретичною і практичною проблемою у виявленні ГППУ, тобто у виявленні групи осіб з підвищеною вірогідністю виникнення захворювань, буде визначення меж норми і патології, хвороби і здоров'я;

– психологічні теорії, засновані на положенні про те, що причину необхідно шукати в особистості самого військовослужбовця. Стан дезадаптації свідчить про серйозні психологічні протипоказання до служби в НГУ у зв'язку з наявністю стійких негативних особистісних якостей, які повинні бути виявлені на етапах існуючого багатоступінчастого відбору.

Існуючі критерії включення військовослужбовця НГУ до ГППУ на основі психодіагностичних результатів не завжди дозволяють точно спрогнозувати



успішність професійної психологічної адаптації, а також обрати адекватні методи психопрофілактики. Критеріями включення військовослужбовця до ГППУ, на нашу думку, будуть служити нервово-психічна нестійкість (емоційно-вольовий критерій), соціально-психологічна некомпетентність (комунікативний критерій), невміння прийняти адекватне рішення в критичній ситуації (інтелектуальний критерій). Саме ці критерії будуть відображати особливості особистості військовослужбовця, виявлення яких сприятиме не тільки правильному експертному рішення, але і своєчасному проведенню психопрофілактичних заходів. Психологічні критерії включення військовослужбовців НГУ до ГППУ дозволяють оцінити та спрогнозувати тип реакцій військовослужбовця задовго до екстремальної ситуації.

Психопрофілактична робота з військовослужбовцями ГППУ сьогодні ведеться у напрямку психологічного забезпечення і має на меті вдосконалити єдину систему профілактичних заходів, професійно-психологічного відбору та супроводження службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ. Однак психопрофілактична діяльність психолога НГУ представлена психопрофілактикою загального синдрому дезадаптації і не завжди враховує особистісні особливості військовослужбовців ГППУ.

#### **1.4 Нормативно-правові положення, що регулюють включення військовослужбовців Національної гвардії України до груп посиленої психологічної уваги**

Згідно зі статтями 1, 2 Закону України “Про Національну гвардію України” Національна гвардія України є військовим формуванням з правоохоронними функціями, що входить до системи Міністерства внутрішніх справ України (МВС) і призначене для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань, охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, а також у взаємодії з правоохоронними органами – із забезпечення державної безпеки і захисту державного кордону, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань (груп), терористичних організацій, організованих груп та злочинних організацій. Окрім цього, НГУ бере участь відповідно до закону у взаємодії зі Збройними Силами України у відсічі збройній агресії проти України та ліквідації збройного конфлікту шляхом ведення воєнних (бойових) дій, а також у виконанні завдань територіальної оборони [34].

Такі умови виконання службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ характеризуються високою суспільно-політичною значущістю, відповідальністю за дії і при цьому напруженістю, дефіцитом часу, раптовістю та швидкоплинністю змін умов виконання службово-бойових завдань (СБЗ), великою інтенсивністю навантажень, небезпекою для здоров'я та життя тощо [29].

Внаслідок виконання СБЗ у таких умовах в особового складу можуть з'являтися різні ознаки психічних реакцій та станів, що, у цілому, негативно відбивається на якості здійснення СБД, зниженні рівня психологічної безпеки особистості, подальшої готовності до виконання СБЗ в екстремальних умовах, погіршення фізичного та психічного здоров'я.

У такому випадку запорукою успішного й ефективного виконання службових та службово-бойових завдань є збереження, підтримання і відновлення фізичного, психічного та психологічного здоров'я кожного представника сил охорони правопорядку.

У статті 11 Закону України “Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей” визначено, що військовослужбовці мають право на охорону здоров'я та медичну допомогу. При цьому охорона здоров'я військовослужбовців забезпечується створенням сприятливих санітарно-гігієнічних умов проходження військової служби, побуту та системою заходів з обмеження дії небезпечних факторів військової служби, з урахуванням її специфіки та екологічної обстановки. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я військовослужбовців – обов'язок командирів (начальників). На них покладається забезпечення вимог безпеки при проведенні навчань, інших заходів бойової підготовки, під час експлуатації озброєння і військової техніки, проведення робіт та виконання інших обов'язків військової служби [37].

Чинним законодавством відповідно до статей 50, 61, 65, 77 Закону України “Про Національну поліцію” [35], частини десятої статті 2 Закону України “Про військовий обов'язок і військову службу” [30], статті 21 Закону України “Про Національну гвардію України” [34], статті 70 “Основи законодавства України про охорону здоров'я” [20], статті 11 Закону України “Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей” [37] та з метою нормативно-правового врегулювання організації медичного обстеження кандидатів на службу в поліцію, поліцейських, кандидатів на військову службу за контрактом, резервістів та військовослужбовців НГУ наказом МВС від 03.04.2017 № 285 затверджене “Положення про діяльність медичної (військово-лікарської) комісії МВС” [32]. Згідно з цим Положенням та іншими нормативно-правовими актами, військово-лікарська комісія (ВЛК), відповідно до покладених на неї завдань, спільно з лікарями-спеціалістами закладів охорони здоров'я МВС аналізують, узагальнюють результати лікування і медичного обстеження та здійснюють оцінку впливу умов служби на стан здоров'я та придатність до служби представників сил охорони правопорядку, в тому числі аналізують стан психічного та психологічного здоров'я.

Окрім цього, визначення стану психічного здоров'я та встановлення діагнозу психічного розладу представників екстремального профілю діяльності здійснюються відповідно до вимог статті 7 Закону України “Про психіатричну допомогу” [36].

Протягом останніх років у НГУ розроблено ряд нормативно-правових документів, які регламентують організацію та основні завдання психологічної

служби, основним напрямком роботи якої є психологічне забезпечення, власне забезпечення оптимального рівня психічного та психологічного здоров'я особового складу сил охорони правопорядку.

Згідно з “Положенням про психологічне забезпечення в Національній гвардії України” (далі – Положення), яке затверджене наказом МВС від 08.12.2016 року № 1285, *психологічне забезпечення* – комплекс психодіагностичних, психоформуючих, психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на вивчення, формування та розвиток в особового складу НГУ професійно важливих психічних якостей, підтримання та відновлення оптимальних психічних станів, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань, збереження високого рівня психологічної безпеки та психологічного стану, запобігання виникненню професійної деформації [33].

Цим Положенням визначені наступні основні завдання психологічного забезпечення (ст. 8 розділу I):

- організація та проведення професійно-психологічного відбору кандидатів для проходження військової служби в НГУ, для участі в міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки в складі національного персоналу або національного контингенту, навчання у вищих військових навчальних закладах (навчальних військових частинах (центрах)), військовослужбовців перед призначенням на вищі посади;

- надання допомоги командирам (начальникам) військових частин з питань створення ефективної системи підтримання психологічної готовності, стійкості та надійності особового складу для виконання службово-бойових завдань;

- організація та проведення професійно-психологічної підготовки особового складу з урахуванням специфіки та умов виконання завдань служби;

- впровадження новітніх психологічних і психотренінгових технологій, зокрема за напрямками службово-бойової діяльності, у тому числі із застосуванням комп'ютерної техніки (автоматизованих психодіагностичних комплексів, поліграфів, приладів зворотного біологічного зв'язку), для вивчення, оцінки і прогнозування професійної діяльності особового складу;

- проведення соціометричних та соціально-психологічних досліджень військових колективів, вивчення та моніторинг соціально-психологічного клімату у військових колективах, рейтингу і стилю керівництва посадових осіб та надання рекомендацій командирам (начальникам) щодо формування необхідного рівня їх сприйнятливості, згуртування колективу, створення обстановки високої вимогливості і взаємодопомоги;

- здійснення психологічного аналізу причин та умов травматизму, суїцидів (спроб суїцидів), загибелі особового складу НГУ та підготовка рекомендацій щодо їх попередження;

- проведення психопрофілактичної роботи, спрямованої на збереження, зміцнення і відновлення психологічної безпеки та психологічного здоров'я особового складу, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації;

– виконання комплексу заходів психологічної допомоги, підтримки та реабілітації військовослужбовців, які постраждали внаслідок дії службово-бойових стрес-факторів, перебували в екстремальних (бойових) умовах, застосовували зброю на ураження;

– науково-дослідницьке та методичне супроводження виконання основних завдань підрозділами психологічної служби.

У розділі VII Положення визначено основні аспекти проведення психопрофілактики, психологічної допомоги та реабілітації з військовослужбовцями НГУ.

Так, з метою диференційованого розподілу заходів первинної психопрофілактики утворюється ГППУ шляхом визначення (вибірки) кола осіб, які потребують першочергової психологічної допомоги у зв'язку з особливостями впливу на них стрес-факторів службово-бойової і позаслужбової діяльності. До ГППУ зараховуються особи, які потребують додаткових індивідуальних заходів первинної психопрофілактики (ст. 1, 2 розділу VII).

Рішення про зарахування військовослужбовця до ГППУ приймається начальником підрозділу психологічної служби військової частини за наявності підстав та письмового звернення: психолога підрозділу психологічної служби військової частини, який безпосередньо здійснює заходи психологічного забезпечення; командира (начальника) військової частини (підрозділу), заступника командира (начальника) військової частини по роботі з особовим складом; особисто військовослужбовця (ст. 3 розділу VII).

У статті 4 розділу VII Положення визначені наступні підстави для прийняття рішення щодо зарахування військовослужбовця до ГППУ:

1) застосування військовослужбовцем вогнепальної, холодної зброї, спеціальних засобів;

2) перебування військовослужбовця в екстремальних ситуаціях (бойових умовах), пов'язаних із загибеллю, пораненням, травмуванням людей;

3) виявлення за результатами психологічної діагностики у військовослужбовця негативного психоемоційного стану;

4) труднощі, пов'язані з процесом адаптації до умов службової діяльності;

5) ознаки формування соціально-психологічної дезадаптації особистості;

6) систематичні порушення військової дисципліни, відхилення від загальноприйнятих норм поведінки на службі та в побуті;

7) труднощі у формуванні міжособистісних стосунків, яскраво виражена схильність до конфліктів, що викликає погіршення соціально-психологічного клімату у військовому колективі;

8) підвищена хворобливість, часта відсутність на службі через стан здоров'я, скарги на самопочуття;

9) зловживання алкоголем, уживання наркотичних, токсичних речовин чи психотропних речовин та препаратів, у тому числі і медичних, без припису лікарів;

10) передсуїцидальна поведінка, висловлювання намірів покінчити життя самогубством або наявність в анамнезі суїцидальних спроб;

11) схильність до невротичних та депресивних реакцій;

12) акцентуації характеру, які обумовлюють виражені негативні риси особистості;

13) перенесення психотравмуючих ситуацій, пов'язаних із службово-бойовою діяльністю, смертю родичів, товаришів, близьких людей, розірванням шлюбу;

14) наявність ознак гострої стресової реакції під час (після) виконання службово-бойових завдань в екстремальних (бойових) умовах;

15) особисте звернення військовослужбовця за психологічною допомогою до психолога;

16) згідно з рекомендаціями лікаря-психіатра за результатами проведення попереднього, періодичного, позачергового оглядів.

Військовослужбовців, віднесених до ГППУ, залежно від підстав їх зарахування умовно розподіляють за такими напрямками психопрофілактики (ст. 5 розділу VII):

1) службовий – робота з особами, які виконували завдання служби в екстремальних (бойових) умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров'я під постійним впливом стресогенних факторів;

2) службово-дисциплінарний – робота з особами, які систематично порушують військову дисципліну, мають низькі показники у службово-бойовій діяльності та навчанні, професійній, бойовій та спеціальній підготовці;

3) сімейно-побутовий – робота з військовослужбовцями (з членами їх сімей), які мають конфліктні стосунки в сім'ї, розривали шлюб, мають на утриманні важкохворих членів родини, пережили смерть близьких людей;

4) соціально-психологічний – робота з особами, які мають труднощі в адаптації до умов військової діяльності, конфліктні стосунки з командирами та колегами по службі, мають відхилення в поведінці, схильні до азартних ігор, відомі випадки суїцидальної поведінки серед їхніх близьких родичів;

5) психологічний (психосоматичний) – робота з особами, які за підсумками психологічної діагностики отримали негативні результати та в яких виявлено несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій, які висловлюють скарги на самопочуття, тривалий час перебувають на лікарняному, підвищено хворобливі, або особи, які зловживають алкоголем або вживають наркотичні, токсичні речовини чи психотропні препарати, а також за рекомендаціями лікаря-психіатра.

За наявності двох і більше осіб з подібними проблемами психологічного характеру психолог має право об'єднати таких осіб у відповідні групи та надалі здійснювати з ними групову психокорекцію (ст. 6 розділу VII).

Психолог повинен повідомити під особистий підпис військовослужбовця про зарахування його до ГППУ, пояснити підстави зарахування і порядок здійснення з ним подальшої профілактики, скласти детальний план індивідуальної психопрофілактичної роботи, в якому визначити орієнтовну

кількість годин, основні завдання психокорекційної роботи та бажаний результат, і затвердити його у начальника психологічної служби військової частини. Військовослужбовець, якого повідомили про зарахування до ГППУ, має право відмовитися від здійснення стосовно нього психокорекційних заходів (ст. 9 розділу VII).

З військовослужбовцями, віднесеними до ГППУ, психологи проводять такі заходи (ст. 8 розділу VII):

- аналіз інформації про соціалізацію особистості, про її біографічні дані, особливості родинних стосунків, соціально-побутових умов;
- поглиблене психологічне вивчення;
- встановлення індивідуальної оцінки стану військової дисципліни, характеристик безпосередніх командирів, товаришів по службі, членів сім'ї; консультування;
- вивчення особливостей актуальної проблеми, що виникла;
- первинна психопрофілактика, психокорекція, психологічна реабілітація.

Загальний термін перебування військовослужбовця в ГППУ та обсяг заходів психологічної роботи визначаються психологом, який безпосередньо їх здійснює, та залежить від загального психологічного стану особи і результатів проведеної психокорекційної роботи (як правило, не більше одного року) (ст. 11 розділу VII). Надання психологічної допомоги особам, віднесеним до ГППУ, здійснюється у спеціально обладнаних кімнатах психологічної роботи, психотренінгових комплексах військових частин, медичних реабілітаційних центрах НГУ.

Рішення про виключення військовослужбовця з ГППУ приймається психологом, який зарахував його до ГППУ та завершив сплановані психопрофілактичні заходи, оформлюється в картці психологічного супроводу військовослужбовця та повідомляється військовослужбовцю (ст. 14 розділу VII).

Підставою для виключення військовослужбовця з ГППУ є: успішне здійснення заходів психопрофілактики та отримання позитивних і стійких змін у психоемоційному стані, навчальній та службово-бойовій діяльності чи поведінці особи як на службі, так і в побуті; позитивні результати повторної психодіагностики; адаптація до умов служби, навчання, що проявляється в результатах навчання та виконання завдань служби, характеристиці безпосередніх командирів (начальників) (ст. 13 розділу VII).

### **1.5 Загальні рекомендації щодо організації та проведення психокорекційної роботи з військовослужбовцями НГУ, які включені до групи посиленої психологічної уваги**

Психокорекційна робота з акцентуйованими особистостями має бути спрямована не на повне нівелювання акцентуйованих рис, їх згладжування, а на усвідомлення акцентуантом специфічних особливостей свого характеру,

ситуацій і стосунків, в яких він відчувається найбільш вразливим, та власних дій, які призводять до цієї вразливості. Усвідомлення збільшує широту та гнучкість сприйняття зазначених ситуацій і себе в них. З'являються нові способи аналізу ситуації, збільшується вірогідність набуття нових способів дій.

Зазначимо, що згладжування акцентуєваних рис, хоч методами соціально-психологічного тренінгу, хоч природним шляхом через усвідомлення критики військового колективу, не дає необхідного ефекту. Так, усвідомлення наявності в поведінці неприйнятних форм, способів реагування призводить до збільшення контролю, до прикладання більших зусиль для стримування небажаних дій і реакцій. Військовослужбовцю вказується чого не можна робити, в нього з'являються мета-переживання через усвідомлення своєї меншовартості, почуття провини тощо. В результаті військовослужбовець, прагнучи постійно контролювати неприйнятні для оточуючих форми поведінки, втрачає спонтанність у діях, втрачає швидкість реагування, що зменшує його успішність при виконанні службово-бойових завдань, особливо у бойових умовах, які потребують швидкої злагодженої співпраці з іншими; виснажуються його внутрішні ресурси. Крім того, накопичені негативні емоції час від часу знаходять спонтанний викид і призводять до конфліктів, ставлять військовослужбовця у незручне становище, висвітлюють його в негативному світлі перед товаришами по службі – призводять до руйнації доступу до зовнішніх ресурсів (допомоги товаришів по службі).

Більш екологічним є усвідомлення військовослужбовцем своїх конституційних особливостей, своїх знань, умінь, обмежень та навчання його способам поведінки, які є відповідними як його особливостям, так і соціальній ситуації. У результаті особа навчається поводитися природно для себе, спонтанно і прийнятно для оточення. Це дозволяє не лише зберігати високу швидкість реагування, а й більш ефективно використовувати внутрішні ресурси військовослужбовця, що, у свою чергу, підвищує його витривалість, стійкість до дії професійних стрес-факторів.

Зрозуміло, що мета корекційної роботи в кожному конкретному випадку може конкретизуватися відповідно до його специфіки. У загальному вигляді завдання психокорекційної роботи можуть бути наступними:

- формування адекватних уявлень про ті соціальні дії і ситуації, в яких особа відчувається найбільш вразливою;
- формування вміння адекватного сприйняття й аналізу соціальних ситуацій та думок оточуючих і продуктивного реагування на них;
- пізнання своїх конституційних особливостей і нервово-психічних резервів та навчання організації свого стилю життя і діяльності згідно з наявними внутрішніми обмеженнями;
- зміна непродуктивних способів реагування у повторюваних життєвих обставинах за рахунок включення в реагування більш сильних та витривалих рис характеру;
- формування адекватного та гнучкого ставлення до майбутнього; розвиток різноманітних і змістовних орієнтацій на власне майбутнє;



можливість та множинність інших варіантів майбутнього, які підвищують гнучкість поведіння.

Для корекції акцентуєваних рис більш екологічною є групова форма роботи, яка дозволяє особі у безпечних умовах отримати зворотний зв'язок про особливості свого поведіння, побудови взаємодії з іншими, реагування на критику і зауваження тощо та, використовуючи досвід інших, сформулювати нові способи дій, випробувати їх у безпечних умовах групи.

Проте, не всі особи є готовими до групової роботи, не всі типи акцентуацій можуть одночасно включатися до однієї групи. Груповій роботі з акцентуєваними особистостями має передувати індивідуальне консультування. Завданням такого консультування, по-перше, є зняття гострих станів, якщо особа перебуває у стані стресу, конфлікту, переживає психологічну травму (кризисне консультування буде розглянуте у наступному пункті); по-друге, підготувати військовослужбовця до сумісної роботи з іншими.

Під час індивідуальної роботи з акцентуєваними особистостями психолог має широко використовувати механізм емоційного відреагування. Воно приносить відчутне полегшення особі, яка переживає життєві негаразди, невдачі, актуальний конфлікт. Проте, досягнуті за допомогою емоційного відреагування зміни є нестійкими, тому вони – лише підґрунтя для подальших психокорекційних впливів. Для організації плідної взаємодії психолог має враховувати особливості кожного конкретного типу акцентуацій – його вимоги до дистанції у спілкуванні, потребу у співчутті, ступінь виснажливості у спілкуванні, ступінь навіювання, протидію директивності у спілкуванні тощо.

*Гіпертимний тип* характеризується значною рухливістю та активністю. Це досить часто проявляється у зовнішній неорганізованості та недисциплінованості, що, зрозуміло, викликає різку критику з боку командирів. Крім того, для гіпертимів характерним є відсутність почуття дистанції у спілкуванні зі старшими (за званням, статусом, віком). Проте, такі порушення не пов'язані з неповагою до людини чи з незацікавленістю професійною діяльністю – вони є наслідком конституційних особливостей, що потрібно доводити до командирів як превентивний захід щодо розвитку, загострення конфлікту. Починаючи роботу з гіпертимом потрібно мати на увазі, що особливі складності виникають у таких особистостей під час суворої регламентації, жорсткої дисципліни, постійної нав'язливої опіки та дріб'язкового контролю. За таких умов підвищується не лише вірогідність порушення дисципліни з боку військовослужбовця, а й вірогідність спалахів гніву чи конфлікту з командиром. Гіпертими схильні до ризику, що у професійній діяльності військовослужбовця може мати як позитивні, так і негативні боки. Проте, активність, швидкість, ризикованість (сміливість) створюють перевагу цим військовослужбовцям під час бойової обстановки. Саме на них може розраховувати командир за необхідності виконувати службово-бойові завдання у небезпечних, швидко змінюваних, непевних умовах.

Гіпертимний тип дозволяє легко встановлювати контакти з ним. У процесі психокорекції слід утримуватися від директивних методів. Особливу увагу потрібно звертати на дотримання дистанції, достатньої для продуктивної взаємодії.

*Демонстративний тип.* Головною особливістю при демонстративній акцентуації є жага уваги до власної особистості, егоцентризм, прагнення виділятися, бути у центрі уваги. Підкреслене ігнорування такої особистості, прояв в активній формі позиції “ти нічим не вирізняєшся поміж інших” є виключно сильною мірою впливу. Реакції на таку позицію можуть бути найрізноманітнішими: від гіперактуалізації потреби вирізнитися до афективного вибуху, встановлення різко негативного ставлення до особи, від якої виходить ідея ігнорування чи усереднення. Гіперактуалізація демонстративної потреби може виражатися на поведінковому рівні навіть у формі демонстративного суїциду чи у демонстративній делінквентності. Проте, частіше ця проблема вирішується через фантазування чи самообмовлення – через приписування собі участі у ризикованих чи кримінальних діях, здійснення колись протиправних дій, вживання алкоголю, наркотиків тощо. Слід бути обережним у “викритті” фантазій, вигадок демонстративних акцентуантів. Загроза безумовного викриття, розкриття обману (“він не такий, яким себе вдає”) часто є нестерпним для демонстративної особистості. Реакції можуть бути самими гострими і навіть небезпечними: втеча, спроба перетворити вигадку на реальність. Прагнучи відповідати створеному образу (розповідям про власний героїзм, кримінальні здібності чи вживання алкоголю), демонстративні особистості можуть втягуватися у досить “неприємні історії”. Для них характерна досить висока віктимність.

Під час психокорекційної роботи психологу для встановлення контакту з демонстративною особистістю необхідно продемонструвати свою зацікавленість нею, потурати їй. Проте, позитивні оцінки, захоплення мають надаватися вибірково – тільки за реальні досягнення і здібності. У процесі психокорекції слід прагнути до того, щоб акцентуант довше розповідав про інших, підводити його до усвідомлення негативних боків демонстративності.

Описуючи позитивні боки демонстративної особистості, слід зазначити, що вона вміє заволодіти увагою широкої аудиторії; легко визначає очікування і сподівання оточуючих щодо неї; легко розпізнає емоції і стани оточуючих людей; легко навчається новим формам і способам дії, може бути дуже переконливою. Існує безліч ситуацій у службово-бойовій діяльності військовослужбовців НГУ, в яких ці характеристики (звісно, коли особа долає свій егоцентризм) є корисними та надають переваги.

*Застрягаючий тип.* Головною особливістю цього типу є застрягання афекту, висока стійкість та тривалість емоційного відгуку, образливість. Образивши застрягаючого акцентуанта, можна на тривалий час втратити з ним емоційний контакт. Втрата контакту та застрягання на афекті негативно позначаються на предметі взаємодії. Тому необережність психолога з цим типом може привести до негативного ставлення до психологічної роботи в цілому. У міжособистісних стосунках, переживши образу, цей тип

схильний вибудувувати плани помсти, яка може бути досить вишуканою та відстроченою у часі. Корекційна робота з носієм такої акцентуації має проводитися “взагалі”, без конкретного приводу, у вигляді спонтанних бесід у будь-якому зручному місці. Іноді фрази, думки, які несуть корекційний потенціал, мають бути звернені ніби не до самого акцентуанта, а до групи в цілому. Вони можуть проходити, наприклад, у вигляді загальних розмірковувань про недоцільність тривалих образ, мстивості, хоча б з точки зору руйнування нервово-психічного і соматичного здоров'я того, хто ображається. Тут можна використовувати варіанти заходів від емоційного сугестивного навіювання до раціонального роз'яснення зі спиранням на наукові факти. Переходити до аналізу конкретних ситуацій образи і застрягання афекту потрібно дуже обережно. При актуальній ситуації психолог має допомогти вийти із “застрягання”. Корекція у цьому випадку має носити ситуативний характер і бути пов'язаною із корекцією ставлення особистості до конкретної ситуації, конкретної людини. Якщо при цьому ситуативна корекція спирається на вказані вище загальні стратегії корекції особистості, то вона робить внесок у загальне підвищення стійкості особистості і соціальної адаптованості застрягаючого акцентуанта.

*Емотивний тип.* При взаємодії з емотивним типом надзвичайну важливість набуває емоційна відкритість, чуттєвість, емоційна чуйність психолога. У зв'язку з тим, що потреба у співчутті і співпереживанні в них актуалізована і яскраво виражена, відповідне емпатійне поведіння психолога є надзвичайно бажаним. Емоційною чуйністю, співпереживанням, співчуттям у даному випадку можна досягнути більше, ніж будь-яким іншим способом. Прояв емпатії веде до швидкого встановлення позитивних і довірливих стосунків з емотивною особистістю. Проте, необхідно враховувати високу емоційну чутливість емотивних акцентуантів і, внаслідок цього, високу мінливість їх настрою. Фальш, а тим більше байдужість, черствість емотивні особистості відчувають тонко та швидко реагують на це зміною ставлення і поведінки. Сухі військові стосунки можуть сприйматися емотивними особистостями, як ігнорування, нерозуміння, нехтування ними. Проте, саме емотивність є однією із підстав для формування патріотичності, гуманності. Крім того, чутливість емотивного типу є інструментом, який дозволяє особі швидше за інших відчувати навіть дуже малі зміни соціальної ситуації, що дає їй часову перевагу у підготовці до таких змін.

*Збудливий тип.* Характеризується нераціональністю, імпульсивністю поведінки, її обумовленістю потягами і неконтрольованими спонуканнями. Психолог у корекційній роботі має враховувати, що контакт із збудливим акцентуантом легше встановити поза періодами афективного напруження. У бесіді з ним треба бути ґрунтовним та неквапливим. Необхідно дати йому виговоритися. Обговорюючи якості акцентуанта, слід торкатися негативних якостей дуже обережно і лише тільки після того, як проявлено увагу й оцінено його позитивні якості. Не варто давати оцінку негативним якостям, позиція психолога має бути нейтральною. Слід вказати, яку шкоду ці якості можуть заподіяти йому, переконати навчати себе уникати дратуючих ситуацій. Проте,

збудливий тип, як ніякий інший, здатен швидко мобілізуватися для активних дій, активної протидії, що є важливою якістю для військовослужбовців підрозділів спеціального призначення. Втім, професіонали свідомо використовують цю свою якість, вона є підконтрольною їм.

*Циклотимічний тип.* Особливості взаємодії з ним залежать від фази. Під час підйому встановлення контакту відбувається так само, як із гіпертимним типом. Під час спаду цей тип потребує психологічної та емоційної підтримки. Завдання психолога – вселити впевненість, що за спадом обов'язково настане підйом, що причина насправді міститься в організмі, його фізичних процесах.

*Тривожний тип.* Важливою особливістю цього типу є підвищена тривожність, занепокоєння з приводу можливих невдач. Для нього характерною є настороженість перед зовнішніми обставинами і при контактах з людьми. Цей тип складний для встановлення контакту. Також складно змінити його переконання. Для встановлення контакту корисно звернутися до сфери, в якій акцентуант прагне до гіперкомпенсації. Відносно цього типу слід притримуватися недирективних методів психокорекції: багато тривалих бесід, детальний аналіз фактів і ситуацій, які спростовують переконаність у меншовартості і зневіру у позитивному ставленні оточуючих. Серед позитивних особливостей тривожного типу є те, що тривожність дозволяє дуже швидко (засобами емоційної сфери) узагальнити великий обсяг інформації (про умови, зовнішні і внутрішні ресурси тощо) і здійснити вірогідний прогноз розвитку ситуації. Оцінюючи розвиток ситуації, цей тип звертає увагу не лише на план і обставини його реалізації, він прораховує можливі наслідки дій.

Типовим початком індивідуальної консультативної роботи з акцентуантом є повідомлення особі відомих психологу фактів поведінки, отриманих ним із різних джерел. Особа має їх підтвердити чи спростувати, доповнити, пояснити. Вже на цьому етапі можна визначити найбільш емоційно значущі теми за такими ознаками, як недомовки, ухилення від обговорення деяких питань, вегетативні реакції (почастішання чи навпаки затамування дихання; почервоніння чи збліднення; потовиділення тощо). При перших контактах таких тем потрібно уникати, наприклад, перевести бесіду на розпитування формального характеру, а потім розвивати контакт у напрямку неформальних стосунків з товаришами та захоплень військовослужбовця. Досягнувши результату (встановивши довірчі стосунки з установкою на співпрацю), можна повертатися до “болісних тем”.

В індивідуальній роботі для військових психологів звичним методом є орієнтована на апеляцію до логіки та розуму бесіда (методи раціональної психокорекції). Під час неї у ненав'язливій формі, з залученням прикладів із життя інших людей військовослужбовцю роз'яснюються причини його вчинків, помилок, переваги, сильні та слабкі боки його характеру. В ході бесіди психолог підводить акцентуйовану особистість до певного рішення. Майстерність психолога має полягати у тому, щоб у військовослужбовця склалось уявлення, що рішення прийнято ним самостійно. Крім раціональних методів під час індивідуальної роботи можна звертатися до технік НЛП, метафоричних карт тощо.

Перехід до групової роботи з акцентуантом можливий при сформованій у нього установці на досягнення змін в своїй особистості; установці на готовність відмовитися від маніпуляцій щодо інших, поваги до інших.

Робота в групі має починатися з вироблення та прийняття правил групової роботи (повага, висловлювання від свого імені, безособові оцінки, право не висловлюватися, конфіденційність тощо).

Групові методи корекції також спрямовані на усвідомлення акцентуантами власних якостей, але використовуються для цього опосередкований вплив через думку групи та закономірності міжособистісної взаємодії у групі. Для групових обговорень важливим є вибір теми. Вона має відповідати інтересам учасників і стосуватися особливостей їх характеру. В якості таких тем запропонуємо наступні три:

1) взаємодія з членами родини (як первинне середовище, що сприяло загостренню акцентуєваних рис особистості);

2) контакти з оточуючими людьми (риса особистості, які провокують розвиток конфліктних стосунків із співслужбовцями, командирами);

3) особистий життєвий успіх (плани на життя та побудова військової кар'єри).

Роботу в групі за будь-якою з тем доцільно починати з більш простих, загальних тренінгових вправ – на розігрів, на довіру, переходячи згодом до тренінгових вправ, спрямованих на усвідомлення власних рис і особливостей взаємодії, в яких використано гіпотетичну (абстрактну) ситуацію вправи. І лише згодом потрібно переходити до групових дискусій. Особливістю дискусій є те, що учасники обмінюються власними думками щодо теми, власним досвідом. Це вже не абстрактні вправи, а захід, який підводить учасників групи до аналізування власного досвіду, успіхів і невдач. Проте, при виникненні в ході організованої дискусії в учасників напруженого стану для його зняття потрібно перенести увагу учасників на сторонніх осіб, запропонувати для обговорення приклад із життя гіпотетичного військовослужбовця. І лише при досягненні в групі високого рівня довіри, відвертості і взаєморозуміння стає можливим перехід до більш сильного проективного прийому – коли для обговорення використовуються деякі важливі для усвідомлення епізоди із життя, життєві ситуації подібні до тих, що сталися у житті учасника групи чи навіть прями “цитати” (приклади) із життя учасників групи. Якщо не вдається досягнути необхідного рівня розвитку групи, доцільно використовувати невербальні групові методи або повернути групу до інших абстрагованих (таких, що не містять прямих посилань на конкретний досвід учасників групи) тренінгових вправ чи, за потреби, окремих учасників повернути на етап індивідуального консультування. У групі діє правило, згідно якого, особа не зобов'язана висловлюватися, розповідати про себе, якщо не готова до цього, не хоче цього. Проте, навіть участь в обговоренні життєвих ситуацій інших учасників, примірювання подумки запропонованих форм поведінки буде мати позитивний ефект для учасника.

Дискусію на тему проблем, які походять із родинного виховання, можна розпочати з інформування про те, як різні стилі виховання впливають на

формування та загострення акцентуєваних рис, згодом переходячи до індивідуальних життєвих історій учасників групи. В ході їх обговорення можуть бути виявлені незжиті дитячі чи інші, що можуть виникати в родинному житті, травми, які є джерелом негативних переживань, розвитку маскованої депресії, проблемного поведіння. За таких обставин психолог має організувати групову роботу для допомоги у відреагуванні учасником виявленої травми, з тим, щоб військовослужбовець зміг усвідомити і вбудувати цей досвід у структуру свого загального досвіду. Для цього може бути використано арсенал психодраматичних розігрувань, гештальт-терапію та інше залежно від кваліфікації психолога. У разі потреби психолог має провести індивідуальну консультаційну роботу з приводу виявленої травми. Психолог має спрямувати групу на надання емоційної підтримки військовослужбовцям, які її потребують.

Так, найбільш несприятливими для акцентуєваних особистостей є наступні типи виховання у родині.

Гіпопротекція – недостатність опікування та контролю, щирої зацікавленості справами, проблемами дитини. Особливо несприятлива при акцентуаціях за гіпертимним, нестійким, комфортним типом.

Домінуюча гіперпротекція – надмірна опіка та дріб'язковий контроль. Родина не вчить самостійності і придушує почуття відповідальності, обов'язку. Особливо несприятлива для акцентуацій за психастенічним, сенситивним і астенічним типами, так як сприяє посиленню астенічних рис. При гіпертимних акцентуаціях призводить до різкої реакції емансипації.

Потураюча гіперпротекція – недостатній нагляд чи некритичне ставлення до вчинків дитини. Цим культивуються нестійкі та істероїдні риси.

Виховання у культурі хвороби – це ситуація, за якої хвороба, навіть незначне недомагання надає дитині особливі права і ставить її у центр уваги родини. Культивує егоцентризм та рентні установки.

Емоційне відгородження – дитина відчуває, що вона зайва, непотрібна. Обтяжує наявні лабільні, сенситивні та астенічні риси, посилює ці акцентуації. Можливе загострення епілептоїдних рис.

Умови жорстких взаємин – зривання злості на дитині і душевна черствість. Посилює риси епілептоїдів чи сприяє розвитку епілептоїдних рис на основі конформної акцентуації.

Умови підвищеної емоційної відповідальності – на дитину покладаються недитячі турботи і підвищені очікування. До них надзвичайно чутливим є психастенічний тип, риси якого загострюються і можуть переходити у психопатичний розвиток чи невроз.

Непоследовне виховання – несумісні виховні підходи у різних членів родини. Таке виховання травматичне для всіх типів акцентуацій.

Психолог має проявляти майстерність у тому, щоб виявлені особливості родинного впливу допомогли учасникам групи розібратися в собі, у тому, як сформувалися і загострилися наявні у них риси і мотиви (“спускові гачки”) для їх реалізації, а не стати виправданням для наявних неуспіхів та спровокованих конфліктів. Так, психолог має пояснити, що вибраний тип реагування певно був

відповідним (адекватним, єдино можливим за тих обставин) тим можливостям, які має дитина з визначеними конституційними особливостями у ситуації родинного впливу (тиску), враховуючи всі обмеження, нерівності позицій при взаємодії у діаді “дитина-дорослий”. Ці форми поведінки були виправдані обставинами, давали певні переваги, емоційні бонуси тощо. Зараз, будучи дорослою людиною, військовослужбовець має сам вибудовувати свої взаємини (в нього значно сильніша суб’єктність), немає об’єктивних підстав, необхідності для відтворення форм поведінки, які склалися у родині; ці форми недоречні у новій життєвій ситуації взаємодії у діаді “дорослий-дорослий”. Вони більше не відповідають ситуації, не приносять “бонусів”, стають джерелом негативних переживань.

Під час роботи над “індивідуальними історіями” учасники групи мають визначитися з тим, яке ставлення оточуючих, їх слова, дії (родом із родини) “запускають” небажані форми поведінки військовослужбовця, яку “вигоду” мала особа від таких реакцій на родинні впливи. Все це дозволить відповісти на запитання: “Чому таке реагування закріпилося?”, “Які проблеми виникають зараз у військовослужбовця при застосуванні цих форм поведінки у професійному спілкуванні?”, “Які варіанти заміни цих форм поведінки є можливими, прийнятними для оточення, такими, що враховують сильні і слабкі сторони характеру та конституції військовослужбовця?”

На заключному етапі “кожної історії” відбувається корекція оцінок і побудова шаблонів продуктивної взаємодії. На цьому етапі є можливим використання елементів соціально-психологічного тренінгу, психодрами, невербальних групових методів, які дозволяють усвідомити власні специфічні особливості, переваги та слабкі сторони свого характеру. Наступні кроки вже закріплюють і розвивають досягнутий успіх, проте упор на краще усвідомлення власних якостей і дій проявляється й тут. Не буде перебільшенням сказати, що самосвідомість – основна тема психокорекції акцентуєваних особливостей, що саме вона дозволяє намітити контури наступних змін.

При груповій роботі на тему взаємодії з оточенням (чи взаємодії у військовому колективі) доцільним є почати обговорення із наявних у суспільстві норм, які регламентують взаємодію знайомих та незнайомих людей.

Так, обговорення теми спілкування можна починати з досить простих завдань. Наприклад, з питань прийнятної відстані для спілкування (зона комфортного спілкування) та простих вправ на визначення цієї відстані у себе й оточуючих.

Можна обговорити тему прийнятних звернень у побутовому спілкуванні і наявних правил, що регламентують звернення у військовому статуті, їх доцільність.

Обговорити тему директивності в побутовому та професійному військовому спілкуванні, здатність відрізнити (диференціювати) агресивне, впевнене, директивне поведіння. Ситуації, які є адекватними для реалізації кожної з цих форм поведінки, та ситуації, в яких вони є неприйнятними.

Обговорити відмінності професійного і побутового рівнів спілкування, поняття субординації, обов’язковості (дисциплінованості) у виконанні



поставлених завдань та їх необхідності у військових колективах.

До емоційно насичених завдань групової дискусії належать дві підтеми.

*Перша емоційно-насичена підтема* – особливості мови, спілкування під час виконання службово-бойових завдань в умовах ризику: стислість, директивність, емоційна забарвленість висловлювань (припустимість використання ненормативних висловів). Ці характеристики професійного мовлення значно скорочують час на передачу інформації у добре злагоджених колективах, збільшується швидкість і точність взаємодії. Такі характеристики мови можуть створювати необхідний для ситуації небезпеки рівень активації або дозволяють відреагувати негативні переживання. Проте, ці характеристики мови за своєю формою можуть сприйматися як агресивно спрямовані, як неповага до особистості. Це стається через особистісну вразливість певних військовослужбовців, тобто через їх сенситивність, егоцентричність тощо. Можливим також є протилежне – коли щільна взаємодія, згуртованість, емоційна насиченість у ситуаціях небезпеки починають сприйматися як єдине доступне для особистості переживання близькості у стосунках (дружніх стосунків), як “сурогат” родини, дружби; можуть стати підставою для формування залежності у стосунках; формувати прагнення шукати ситуації колективного ризику для переживання потрібності, дружби тощо.

Дуже важливим є проробити тему залежності у стосунках. Залежність – це перекладання відповідальності за свій внутрішній стан на іншу людину.

Можна виділити десять ознак залежності у стосунках.

1. Сплутаність відповідальності. У здорових стосунках кожний сам несе відповідальність за свій стан і задоволення власних потреб (матеріальних, емоційних, екзистенційних), не намагаючися взяти на себе більше чи перекласти відповідальність на іншого. У залежних стосунках відповідальність є сплутаною. Особа прагне, щоб хтось інший відповідав за її безпеку, матеріальне благополуччя, щастя.

2. Розмитість границь. У здорових стосунках особи є чутливими до психологічних і фізичних границь партнера й здатні відстоювати власні границі. Вони вчасно відчувають, коли їх дії чи слова переходять межі припустимого для іншої людини. Вони добре відчувають власні границі і здатні сказати “ні” у той час, коли їм не подобається те, що робить та говорить інша людина. У залежних стосунках особи не бачать цих меж (жертвують своїми потребами, втрачають можливість сказати “ні” чи самі не зустрічають спротиву, систематично порушують межі території іншої людини).

3. Ієрархія ролей. Здорові стосунки передбачають спілкування з іншими з позицій “дорослий з дорослим”, повагу свого партнера, рахування з його думкою. У залежних стосунках відбувається поляризація ролей. Один бере на себе роль беззахисної та слабкої “дитини”, інший змушений стати сильним дорослим, який опікується “дитиною”. Згодом у таких стосунках вибудовується ієрархія “домінування–підлеглість” і сильний може починати не захищати, а калічити; “дитя” втрачає здатність чинити опір, не може подолати неконтрольовану агресію з боку “домінанта”.

4. Заборона на усвідомлення та вираження почуттів. У здорових стосунках почуття легалізовані, партнери можуть вільно говорити одне одному як про позитивні емоції, так і про негативні. Відповідно, негативні емоції не застрягають, а вчасно відреаговуються у стосунках і оздоровлюють їх (партнери розуміють як чинити не варто стосовно один одного). У залежних стосунках емоції придушуються, говорити про них не дозволяється. Внаслідок чого накопичуються невідраговані емоції, які призводять до емоційних вибухів – сварок, конфліктів, епізодів невмотивованої агресії, насильства.

5. Викривлена комунікація. У здорових стосунках комунікація пряма, відверта, чесна. Особа готова прийняти позицію іншої людини. Значна частина комунікації відбувається з приводу відчуттів – особа позначає свої емоційні реакції і потреби, які за ними стоять. У залежних стосунках комунікація викривлена. Особа не знаходить контакту з собою, а тому не може контактувати з іншими. Вона каже не те, що насправді відчуває, не заявляє прямо про свої потреби, тому свідомо чи несвідомо починає маніпулювати партнером, намагаючися “підвести” його до потрібного їй рішення чи поведінки. Вона погано розуміє свої бажання, проте намагається їх реалізувати. Відбувається розщеплення, індикатором якого є подвійне посилення. Подвійне посилення – це посилення, яке складається з двох протилежних частин. Зрозуміло, що якою б не була реакція на це посилення, особа все одно буде невдоволеною. Щоб не сказала людина, щоб не зробила, вона не може догодити – це просто неможливо через протилежність складових подвійного повідомлення. Перебування у таких стосунках стає постійним стресом.

6. Травмована ідентичність. “Я” людини формується у стосунках з іншими, якщо ці стосунки були здоровими, наповненими любов’ю і підтримкою, то формується позитивне самоствавлення. Якщо ні – то травмоване “Я”. У залежних стосунках особа стає жертвою так званого “негативного спонсорства”. Коли особу тривалий час бачать слабкою, некомпетентною, то вона й сама починає сприймати себе як слабку, некомпетентну, ні на що не здатну. У здорових стосунках – “позитивне спонсорство” – особа отримує підтримку, увагу, прийняття. У результаті особа стає здатною інтегрувати ті якості і ресурси, які бачать у ній інші, вони починають проявлятися в реальному житті.

7. Погане внутрішнє самопочуття. У здорових стосунках стан особи переважно позитивний. До партнерів особа ставиться з любов’ю, повагою, шанує їх (звісно, люди можуть сваритися, проте це зміцнює стосунки, дозволяє краще розуміти один одного, потребу один в одному). У залежних стосунках особа переважну частину часу знаходиться у пригніченому стані, депресії, тривозі, злості. Причому їй складно диференціювати ці почуття і співвіднести їх з (фрустрованими) потребами. Їй погано, проте особа не розуміє, що саме вона відчуває, чому так почувається. У такому стані людина може днями спати чи займатися рутинними непродуктивними справами.

8. Ізоляція. Здорові стосунки підтримують особу, допомагають їй розвиватися. Життя не обмежується лише цими стосунками: у неї є родинні, професійні, дружні стосунки; вона живе повним життям, спілкується з людьми,

які їй цікаві; включена у професійні і соціальні спільноти і перед нею немає дилеми – родина чи робота. Здорові стосунки гармонічно вписуються у життя людини і не ізолюють її від інших людей. У залежних стосунках особа випадає із життя і втрачає можливість отримувати підтримку за межами цих стосунків, поступово всі інші її контакти зводяться нанівець і вона залишається в ізоляції. Дуже часто особа не може поділитися тим, що насправді з нею відбувається у залежних стосунках, так як боїться почуття сорому, провини чи вважає, що її не зрозуміють. Це ще більше відгороджує особу від оточення і посилює її відчуття самотності.

9. Страх вийти зі стосунків. У здорових стосунках особа відчувається вільною, здатною у будь-який час за власним бажанням припинити їх. Єдине, чому вона їх продовжує – це бажання їх продовжувати та позитивні переживання від них. У здорових стосунках дві людини кожного дня заново приймають рішення бути разом. У залежних стосунках особі погано, проте вона не відчувається вільною вийти з них – відчувається зв'язаною цими стосунками. В неї немає іншого вибору, крім як залишатися у цих стосунках, інший вибір, який бачить особа, здається їй ще гіршим, ніж той, що в неї є. Особа вважає, що інша людина не впорається без неї, і тому приймає рішення рятувати її, залишаючися з нею у стосунках. Так відбувається через те, що її ідентичність і здатність спиратися на саму себе до цього моменту вже є травмованими, а соціальні зв'язки, які могли її підтримати поза цими стосунками, – зруйнованими. Тому із залежних стосунків завжди страшно виходити, навіть коли біль і негативні переживання дуже сильні.

10. Втрата віри у майбутнє. У здорових стосунках майбутнє сприймається позитивним і повним можливостей. Особи відчуваються вільними самим обирати свій шлях; відчуваються суб'єктами свого життя і вірять, що в майбутньому їх очікує багато яскравих і гарних подій. У залежних стосунках через усі попередні фактори майбутнє сприймається похмурим та безперспективним. Особа відчуває себе приреченою в цих стосунках, проте не вірить, що поза стосунками в неї все складеться добре. Виникає відчуття, що все гарне в житті вже позаду, вона відчувається “відпрацьованим матеріалом”. Втрата віри є індикатором тривалого перебування у деструктивних стосунках.

*Другою емоційно насиченою підтемою є використання маніпуляцій у спілкуванні. Її обговорення має будуватися від загального уявлення про види маніпуляцій і їх цілі до обговорення прояву слабкодухості у бойових умовах, прагнення перекласти відповідальність за своє життя на товаришів. Ця підтема є приватним, характерним лише для військовослужбовців, випадком залежних стосунків. Так, захищаючи осіб, які в бойових умовах “вимагають” уваги до себе, підрозділ може зірвати виконання поставленого перед ним завдання, даремно (без досягнення поставленої мети) можуть гинути військовослужбовці. Серед учасників бойових дій досить поширеною є думка, що герої (кращі з кращих, сміливці, гуманісти) найчастіше гинуть тоді, коли вони приходять на допомогу слабкодушним – в цей момент вони обмежені у свободі своїх дій, відчувають себе “зв'язаними по руках і ногах” слабкодушою особою і стають вразливими для ворогів. Оточуючі починають винити слабкодушних*

військовослужбовців у тому, що саме через них загинула прекрасна людина. Створюється атмосфера ненависті, неповаги, культивується почуття провини.

Так як залежні стосунки крім маніпуляцій передбачають і заборону на переживання негативних емоцій, то важливим є обговорити питання диференціації ситуацій маніпулятивного прояву слабкодухості від стресових реакцій – ступору, дезорієнтації тощо. Учасники групи мають усвідомити, що страх у бою є нормальним станом і його переживання не засуджується більш досвідченими військовослужбовцями, вони знають, що всі нормальні люди бояться. Їм потрібно бути уважними до порад досвідчених військовослужбовців, зосереджуватися на ситуації виконання поставленого завдання, щоб опанувати себе у перших бойових операціях. Переживати страх у першому бою не соромно, соромно використовувати свої переживання для маніпулювання іншими, ставлячи їх життя під загрозу.

Як і в темі родинних стосунків, у темі професійного спілкування потрібно починати роботу від загальних вправ, обговорення загальних “проблем” і гіпотетичних ситуацій та поступово переходити до опрацювання “індивідуальних історій”, які відповідають цій тематиці. У разі потреби психолог має організувати групову роботу для відреагування почуття провини у військовослужбовця, усвідомлення і подолання залежних стосунків (можна використовувати психодраму). Для зменшення напруження, інтенсивності роботи та закріплення результату “індивідуальні історії” можуть чергуватися з тематичними тренінговими вправами (вправами, в яких відпрацьовується виявлений проблемний аспект спілкування), релаксаційними техніками, техніками візуалізації тощо.

Побудова групової роботи на тему досягнення особистого життєвого успіху відбувається за раніше описаним алгоритмом: від абстрактних тренінгових ситуацій до проробки “індивідуальних життєвих історій” учасників групи.

Дискусія на цю тему має будуватися навколо таких питань.

1. Переживання емоцій у професійній діяльності як основа побудови стійкого позитивного професійного самоствавлення. Як уже згадувалося вище, стійкість професійного самоствавлення забезпечується його структурою: здатністю самоповаги та аутосимпатії компенсувати одне одного. Так, переживання зусиль є підґрунтям для розвитку самоповаги (позитивної оцінки власних знань, вмінь, навичок, компетенцій). Переживання задоволення від досягнення цілей діяльності сприяє переведенню самоповаги в аутосимпатію (у загальне позитивне ставлення до себе на основі минулих досягнень) і тим самим формує “резерви” самоствавлення, до яких особистість зможе звернутися у складні періоди. Можливість звернутися до цих ресурсів для забезпечення позитивності самоствавлення при переживанні тимчасових невдач забезпечує структурні зв'язки між самоповагою та аутосимпатією. Ці зв'язки формуються при переживанні осмисленості діяльності. Саме осмисленість діяльності забезпечує послідовності у розвитку особистості професіонала, що дозволяє йому використовувати минулий життєвий досвід для подолання актуальних проблем професійної самореалізації. Переживання порожнечі (відсутності

сенсу) в діяльності, навпаки, призводять до руйнації зв'язку між самоповагою та аутосимпатією. Усвідомлення власних мотивів вибору професії військовослужбовця НГУ, мотивів (чому?) і сенсу (заради чого?), які сприяють продовженню несення служби.

2. Необхідність засвоєння алгоритмів професійних дій, як базової професійної підготовки (алгоритм – шлях ефективного виконання поставленого службово-бойового завдання; забезпечує швидкість і цілеспрямованість дій). Проте, хоча засвоєний алгоритм передбачає згортання процесу усвідомлення виконання його кроків, але при його засвоєнні розуміння мети (завдання) кожного кроку є необхідним для вироблення власного стилю (діям, які будуть відповідними як меті, так і конституційним та іншим індивідуальним особливостям військовослужбовця). Саме це забезпечує згадувану вище спонтанність (природність), швидкість дій при виконанні поставленого завдання та збільшує витривалість військовослужбовця. І якщо в темі професійного спілкування в корекційній роботі наголошується на дискредитацію наявного стилю спілкування й усвідомлення необхідності нового, відповідного професійній етиці, то в темі професійної діяльності військовослужбовці, які щойно вступили на військову службу і не мають негативного досвіду, мають одразу вчитися використовувати свої конституційні та інші індивідуальні особливості для формування власної професійної компетентності. При наявності професійного досвіду дискусія має розгортатися навколо визначення типових професійних дій і помилок у їх виконанні, причин невдач (визначенні досвіду невдач) і виробленні нових способів дій.

3. Формування професійної саморегуляції – здатності проявляти професійну суб'єктність, формувати і ставити цілі професійної діяльності; самостійно визначати значущі умови професійної ситуації (маркери) та змінювати план дій для досягнення поставленої цілі, для адекватної корекції алгоритму професійних дій при зміні вихідних умов ситуації. Здатність до усвідомленого наслідування досвідчених військовослужбовців як основа швидкого формування алгоритмів дій (вироблення свого стилю на основі досвіду інших) в екстремальних (бойових) умовах: увага і розуміння дій досвідчених військовослужбовців, адекватне реагування на їх зауваження, здатність приймати допомогу, здатність до саморегуляції свого стану (опанування собою) в екстремальних умовах. Професійна взаємодія у повсякденних та екстремальних умовах виконання поставленого завдання (відповідальність, здатність приймати і надавати допомогу тощо).

4. Здатність диференціювати екстремальні ситуації, які виникають у професійній діяльності, на ті, що можуть бути подолані, і на ті, з якими потрібно змиритися, здатність розрізняти ці ситуації – адекватно використовувати проблемно- і емоційно-орієнтовані копінги. Визначити зміст цих копінгів.

5. Визначення віддалених цілей професійної діяльності – ліній побудови професійної кар'єри (кар'єра як посадове зростання та як професійне зростання; зміна видів діяльності; узагальнення та передача досвіду іншим як способи подолання стагнації, демотивації).

6. Віддалене планування життя – визначення власного життєвого шляху, місця в ньому служби в НГУ, поєднання його з іншими аспектами самореалізації. Визначення засобів, ресурсів, які дозволяли раніше і можуть бути у майбутньому використані для вирішення проблем та досягнення життєвого успіху.

Загальна мета роботи над цією темою – формування професійної суб'єктності, впевненості у собі як у професіоналові, у своїх професійних діях, у розширенні сфери професійної самореалізації та вписанні її у систему загальної самореалізації особистості (за потреби, розширення загальної самореалізації, формування ієрархії мотиваційної сфери тощо).

Як уже вказувалося, під час групової роботи над зазначеними трьома темами психолог може використовувати тренінгові вправи. У додатку А наведено приклади таких вправ за цими трьома темами. Звісно, психолог може і має використовувати й інші вправи з власного професійного арсеналу.

Для військовослужбовців, які не можуть бути успішними у професійній діяльності військовослужбовця НГУ через свої конституційні особливості, на час строкової служби в рамках психологічної роботи має надаватися необхідна емоційна підтримка та використовуватися заходи формування загальної життєстійкості (від здорового способу життя до вправ, що формують відповідний стиль життєдіяльності). Для них корисними є заняття з тайм-менеджменту. Так, у додатку Б наведено приклади завдань для роботи з щоденником для формування вміння раціонально використовувати свої обмежені ресурси, визначення пріоритетних цілей і шляхів їх досягнення.

Для військовослужбовців, які включені до ГППУ, доцільним є проходження тренінгу відновлення психологічної безпеки особистості, розробленого І. Приходьком. Цей тренінг представлено у додатку В.

Після закінчення зазначених форм групової роботи учасники груп для подальшої підтримки один одного можуть продовжувати зустрічатися у форматі, так званих “груп зустрічей”. Психолог має сприяти роботі таких груп.

Роботу психолога, описану у цьому розділі, метафорично можна порівняти з тим, як автор казки “Чарівник смарагдового міста” проводить своїх героїв шляхом усвідомлення їх сильних сторін і дарує їм розум, любов та сміливість.

## РОЗДІЛ 2

### ПРОТОКОЛИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЗАРАХОВАНИМИ ДО ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ

*Суб'єктами* психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, є *психолог, командир та військовий колектив*. Провідна фахова роль належить психологу, але, враховуючи те, що особливості професійної діяльності військовослужбовця приводять до утворення міцного зв'язку між військовослужбовцем і військовим колективом, товариші по службі і командир є важливими суб'єктами психологічної допомоги, підтримки, корекції, реадаптації тощо. Крім того, сучасні підходи до здійснення психологічних заходів у ГППУ передбачають формування *активної позиції* (часткової відповідальності за успіх) щодо участі у психологічних заходах у *військовослужбовця, якого віднесено до ГППУ*.

Зазначимо, що оскільки *інформація щодо військовослужбовців, віднесених до ГППУ, є конфіденційною*, то командир та психолог відповідним впливом створюють атмосферу у військовому колективі, яка сприяє ефективності заходів з військовослужбовцями, віднесеними до ГППУ; формують культуру взаємодопомоги та підтримки (не приховувати проблеми товаришів, а допомагати їх вирішувати).

Усі без винятку військовослужбовці, у тому числі і командири, повинні володіти навичками надання першої екстреної психологічної і медичної допомоги та не залишати товариша у небезпеці, зокрема при вчиненні ним спроби самогубства.

У разі потреби командир за пропозицією психолога закріплює наставника за особою, яка потребує допомоги в освоєнні професійних навичок, цінностей колективу чи емоційної підтримки, інструктуючи наставника (надаючи необхідні знання та формуючи навички) щодо особливостей поведінки з військовослужбовцем, яким він має опікуватися.

Вибір заходів ГППУ залежить від специфіки проблем, які згідно з нормативними актами можуть бути п'яти типів (протоколи психологічної роботи наведено нижче у таблицях 1–5):

1) службові (виникли внаслідок виконання військовослужбовцями завдань служби в екстремальних (бойових) умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров'я під постійним впливом стресогенних факторів);

2) службово-дисциплінарні (пов'язані з систематичним порушенням військовослужбовцем військової дисципліни, низькими показниками у службово-бойовій діяльності та навчанні, бойовій (професійній) і спеціальній підготовці);

3) сімейно-побутові (пов'язані з конфліктами в родині військовослужбовців, розірванням шлюбних відносин, перенесенням смерті близької людини, опікуванням важкохворими і такими членами родин, які вмирають);

4) соціально-психологічні (пов'язані з труднощами адаптації до умов військової діяльності, конфліктними стосунками з командирами і співслужбовцями, відхиленням у поведінці, наявністю нехімічних залежностей, суїцидальним досідом (суїциди серед близького оточення));

5) психологічні (пов'язані з негативними психічними станами, вираженими чи множинними акцентуаціями характеру, схильністю до невротичних, депресивних реакцій, підвищеною хворобливістю (іпохондричними проявами), хронічними хворобами та загрозою інвалідизації, хімічними залежностями, суїцидально активною поведінкою).

Заходи, які організують і проводять командир та психолог, доцільно поділяти на три рівні:

1) заходи, які спрямовані на первинну профілактику психічних реакцій та станів, за якими військовослужбовців відносять до ГППУ. Зазвичай, саме під час цих заходів визначаються особи, які потребують додаткової психологічної уваги, і після більш ретельного вивчення може бути прийняте рішення про необхідність зарахування їх до ГППУ;

2) заходи, які проводяться безпосередньо під час перебування військовослужбовця у ГППУ і спрямовані на покращення (гармонізацію) психічного стану чи розвитку особистості військовослужбовця;

3) заходи, які спрямовані на закріплення досягнутого ефекту під час перебування військовослужбовця у ГППУ, перевірку його стійкості, профілактику повторного включення військовослужбовця до ГППУ.

Усі заходи умовно поділяються на діагностичні та заходи допомоги (емоційної підтримки, формування і корекції необхідних психологічних якостей, допомоги в адаптації, реадаптації, реабілітації тощо).

Рішення про включення військовослужбовця до ГППУ або виключення з неї має прийматися на основі даних валідних і надійних психодіагностичних методик, які підкріплюються висновками зовнішнього експертного спостереження щодо особливостей поведінки, ефективності діяльності та взаємодії між командиром та психологом. За показаннями таких осіб необхідно направляти на позачерговий огляд лікаря-психіатра для прийняття обґрунтованого рішення про включення військовослужбовця до ГППУ або виключення з неї.

В ході безпосередньої роботи в ГППУ для конкретизації проблеми і контролю змін, вчинених впливів психолог може і має користуватися експертними методами (візуальна діагностика, бесіда, проєктивні методики, у тому числі і метафоричні карти), добираючи їх, виходячи з вирішуваного завдання та власного досвіду.

Моніторингові обстеження після виключення військовослужбовця з ГППУ (їх необхідність зберігається, насамперед, для учасників бойових дій (моніторинг ПТСР) та осіб, схильних до суїцидів (моніторинг суїцидальної активності)) можуть здійснюватися за допомогою скринінгових опитувань, психодіагностичних бесід, психодіагностичних методик.

Обираючи заходи психологічної допомоги (емоційної підтримки, формування, корекції, адаптації, реадаптації, реабілітації тощо), психолог має



виходити з ідентифікованої ним проблематики, сформованої мети, етапів її досягнення, строків і критеріїв їх досягнення. Він має орієнтуватися на результат, тому заходи повинні бути доцільними й ефективними, давати максимально стійкий ефект. Безпосередньо обираючи заходи, психолог має керуватися їх доведеною ефективністю для вирішення відповідних проблем (наприклад, узагальненим досвідом і рекомендаціями науково-дослідних центрів НГУ, ЗСУ щодо тренінгів формування психологічних якостей, програм профілактики, а також протоколами закладів охорони здоров'я) та власним досвідом.

При ідентифікації проблеми і формуванні цілей роботи психолог має виходити із зони компетентності психолога – за потреби, звертаючись (і спрямовуючи військовослужбовця) за консультацією до клінічного психолога, сексопатолога, лікаря загальної практики, лікаря-психіатра тощо; передавати військовослужбовця на лікування, реабілітацію у заклади охорони здоров'я; надавати пропозиції командирі щодо направлення на ВЛК.

Психолог повинен спиратися не лише на внутрішні, а й на зовнішні (товаришів по службі, родину тощо) ресурси військовослужбовця, віднесеного до ГППУ. Ставитися до військовослужбовця як до частини військового колективу, родини. Враховувати вплив діяльності та умов на стан військовослужбовця, у разі потреби зменшувати їх тиск (звертаючися до командира з рекомендаціями про регулювання навантаження, обмеження залучення до дій в екстремальних умовах тощо).

Командир на зазначених етапах використовує специфічні для його посади методи діагностики (спостереження, експертну оцінку ефективності діяльності, бесіду) та впливу (здійснює зовнішній контроль дій, зовнішнє планування і керування діями військовослужбовця, навчання професійним навичкам, інформування, знайомить із цінностями військового колективу, військової служби, показує особистий приклад, організовує необхідну матеріальну допомогу тощо). Командир має важелі керування умовами життєдіяльності військовослужбовця (у тому числі стосовно службового навантаження, вибору підрозділу, безпосередніх завдань), формування психологічного клімату в колективі. Він виконує функцію адміністрування психологічних заходів ГППУ (затверджує перелік групи, плани, графіки, забезпечує умови, явку тощо).

Далі наведемо алгоритми (протоколи) проведення психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями НГУ, які включені до груп посиленої психологічної уваги (таблиці 1–5).

Таблиця 1 – Протоколи психологічної роботи з особами, які виконували завдання служби в екстремальних (бойових) умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров'я під постійним впливом стресогенних факторів.

СЛУЖБОВИЙ – робота з особами, які виконували завдання служби в екстремальних (бойових) умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров'я під постійним впливом стресогенних факторів		
Рівні здійснення психологічного супроводу	Етапи	Заходи
1	2	3
Адміністративний (командири військових частин (підрозділів))	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контролює проведення заходів “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які виконували завдання служби в екстремальних умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров'я під постійним впливом стресогенних факторів”.</li> <li>2. Перевіряє та контролює наявність заходів щодо визначення готовності до ризику у всіх військовослужбовців, які направляються до зони бойових дій.</li> <li>3. Забезпечує <i>суворе дотримання термінів</i> проведення заходів психопрофілактики (дебрифінг, декомпресія) з особовим складом у безпечному для життя та здоров'я місці, якщо це дозволяє обстановка.</li> <li>4. Контролює наявність планів (зміст і строки) заходів психологічної профілактики виникнення негативних психічних реакцій та станів, які виникають унаслідок участі у бойових діях.</li> <li>5. Забезпечує виділення часу (по можливості розпорядку дня), особового складу та матеріально-технічної бази для проведення заходів, у тому числі і моніторингового психодіагностичного обстеження.</li> <li>6. Забезпечує взаємодію між психологами, командирами підрозділів та інших служб (відділень) з приводу відповідності окремих військовослужбовців завданням служби в екстремальних (бойових) умовах, прояву у них негативної симптоматики (негативних психічних станів, ознак дезадаптації).</li> </ol>
	Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Затверджує списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, надані психологом.</li> <li>2. Затверджує план заходів з ГППУ та забезпечує виділення часу та особового складу для проведення вказаних заходів.</li> <li>3. Видає, у разі потреби, наказ по частині про внесення військовослужбовців до групи служби без зброї.</li> </ol>

## Продовження таблиці 1

1	2	3
		<p>4. Контролює внесення відповідних змін в організацію умов несення служби згідно з рекомендаціями психолога.</p> <p>5. Надає, по можливості, час на відпочинок (відпустку, відновлення, реабілітацію) або звільняє окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін.</p> <p>6. Організовує проведення заходів психологічного забезпечення зі 100 % підлеглого особового складу, який повернувся до пунктів постійної (тимчасової) дислокації після виконання СБЗ в екстремальних (бойових) умовах.</p> <p>7. Формує у військовому колективі атмосферу шанобливого ставлення до учасників бойових дій.</p> <p>8. Контролює та забезпечує можливість військовослужбовцям (залежно від рівня командира), які зараховані до ГППУ, відвідувати заплановані профілактичні (психокорекційні) заходи та відповідних фахівців для надання їм консультацій (лікар-психіатр, юрист, офіцер по роботі з особовим складом).</p> <p>9. У разі потреби направляє (за поданням психолога) військовослужбовців на медико-психологічну реабілітацію у заклади охорони здоров'я.</p> <p>10. У разі потреби направляє (за поданням психолога) військовослужбовців до відомчих поліклінік (лікувальних закладів) для проходження ВЛК.</p> <p>11. Затверджує рішення (аргументований висновок) про виключення військовослужбовця з ГППУ, надане психологом.</p>
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<p>1. Контролює внесення відповідних змін, що рекомендовані психологом, в організацію умов несення служби військовослужбовців, виключених із ГППУ; внесення відповідних обмежень щодо залучення військовослужбовців до виконання СБЗ в екстремальних умовах.</p> <p>2. Постійно здійснює моніторинг (бесіди, спостереження) стану військовослужбовців під час виконання СБЗ щодо відновлення негативної симптоматики, у разі її виявлення повідомляє (направляє до) психолога.</p>

## Продовження таблиці 1

1	2	3
Психологічний (психологи служби психологічного забезпечення)	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організовує та проводить заходи з військовослужбовцями “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які виконували завдання служби в екстремальних умовах з підвищеним ризиком для життя та здоров’я під постійним впливом стресогенних факторів”.</li> <li>2. У години проведення психологічних лекторіїв з особовим складом роз’яснює про можливі особистісні зміни і проблеми в реадаптації учасників бойових дій.</li> <li>3. Планує та проводить заходи з формування психологічної готовності до ризику, стресостійкості у військовослужбовців, які будуть виконувати СБЗ в екстремальних умовах.</li> <li>4. Сприяє підвищенню рівня психологічної культури військовослужбовців, навчає їх прийомам першої психологічної допомоги (самопомоги), заходам психологічної підтримки, саморегуляції психоемоційного стану.</li> <li>5. Надає практичні рекомендації командирам щодо добору особового складу варт, військових нарядів, бойових груп, екіпажів, а також проведення з особовим складом заходів психологічної підготовки.</li> <li>6. Проводить дебрифінг з військовослужбовцями, які зазнали впливу психотравмуючих факторів протягом перших 3 діб (від 24 годин після прибуття в пункт постійної (тимчасової) дислокації до 72 годин).</li> <li>7. Направляє особовий склад, що виконував завдання в екстремальних умовах, на психологічну реабілітацію за програмою “Психологічна декомпресія” протягом 3–5 діб, але не пізніше ніж 3 доби після прибуття особового складу до пункту постійної дислокації.</li> <li>8. Контролює максимально можливу залученість особового складу, який повинен пройти групові первинні психопрофілактичні (психокорекційні) заходи.</li> <li>9. Проводить індивідуальні бесіди, спостереження, психодіагностику для визначення проблеми та доцільності зарахування військовослужбовця до ГППУ. У разі потреби направляє на консультації до лікаря загальної практики, лікаря-психіатра.</li> <li>10. Готує та оформлює списки військовослужбовців, які зараховані до ГППУ, для затвердження їх у командира.</li> </ol>

## Продовження таблиці 1

1	2	3
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Готує та оформлює план психокорекційної роботи з військовослужбовцями для подолання виявленої проблеми (індивідуальної та групової роботи).</li> <li>2. Розробляє розпорядження щодо місця, дати та часу проведення заходів психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ. Доводить його до командирів підрозділів.</li> <li>3. У разі відсутності військовослужбовців, що залучаються до запланованих заходів, уточнює причини відсутності та у разі потреби доповідає командирію щодо необхідності проведення додаткових заходів.</li> <li>4. Надає рекомендації командирам підрозділів про внесення відповідних змін в організацію умов несення служби.</li> <li>5. Вносить пропозиції командирію про надання військовослужбовцям часу на відпочинок (відпустку, реабілітацію) або звільнення окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін.</li> <li>6. Своєчасно та у повному обсязі проводить заплановані заходи психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ (в тому числі тренінг відновлення психологічної безпеки особистості (ПБО), гармонізації психічного стану, відновлення емоційної і цільової саморегуляції, допомога в переживанні горя, окремих симптомах ПТСР (труднощі засинання, розслаблення тощо), надає необхідну психологічну підтримку).</li> <li>7. Проводить заходи реадптації, у тому числі і в родинному житті (індивідуальні і сімейні консультації).</li> <li>8. Проводить поточний моніторинг психічного стану під час здійснення профілактичних заходів в ГППУ у військовослужбовців за допомогою психодіагностичних методик з АПК "Травма", "Безпека", візуальну психодіагностику, бесіди, проєктивні методики.</li> <li>9. У разі потреби закріплює за військовослужбовцем, віднесеним до ГППУ, наставників (товаришів по службі) для контролю динаміки негативного психічного стану, постійної емоційної підтримки, надання першої психологічної допомоги, повідомлення про значне погіршення психічного стану</li> </ol>

1	2	3
		<p>військовослужбовця. Контролює роботу наставника (навчас, консультує).</p> <p>10. Спрямовує на консультації до лікаря загальної практики та лікаря-психіатра (при сформованому симптомокомплексі ПТСР, наявності вираженої невротичної, депресивної, суїцидальної симптоматики), на реабілітацію до закладів охорони здоров'я МВС та НГУ.</p> <p>11. Проводить контрольне психологічне обстеження стосовно досягнутих цілей психопрофілактичної роботи в ГППУ для прийняття рішення щодо можливого виключення чи продовження терміну перебування у ГППУ, спрямування на реабілітацію у заклади охорони здоров'я, направлення на ВЛК.</p> <p>12. Готує аргументований висновок психолога щодо виключення військовослужбовців з ГППУ, який включає в себе зміст проведених психологічних заходів із результатами психологічного вивчення, що свідчать про стабілізацію та поліпшення психічного стану.</p>
Рівний-рівному (товариші по службі)	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<p>1. Надає командирі пропозиції щодо обсягу службового навантаження на військовослужбовців після відновлення їх стресостійкості (за даними АПК "Безпека", "Травма") та реадаптації (за даними власних спостережень та спостережень командирів, наставників). У разі потреби рекомендує обмеження щодо виконання СБЗ в екстремальних умовах.</p> <p>2. Здійснює періодичний (мінімум один раз у півріччя) моніторинг психічного стану військовослужбовців, що були виключені з ГППУ, з метою попередження виникнення ПТСР та інших ускладнень.</p>
	Постійно	<p>1. Відвідують планові тренінги (лекторії) для підвищення свого рівня психологічної культури, оволодіння психологічними прийомами надання першої психологічної допомоги (самопомоги), підтримки, саморегуляції психоемоційного стану.</p> <p>2. Проявляють доброзичливе та шанобливе ставлення до учасників бойових дій, толерантне ставлення до тимчасових проявів порушення адаптації.</p> <p>3. Уважно ставляться до особливостей психічного стану учасників бойових дій, у разі його погіршення доповідають безпосередньому командирові або психологу.</p>

Таблиця 2 – Протоколи психологічної роботи з особами, які систематично порушують військову дисципліну, мають низькі показники у службово-бойовій діяльності та навчанні, бойовій, професійній та спеціальній підготовці.

<b>СЛУЖБОВО-ДИСЦИПЛІНАРНИЙ</b> – робота з особами, які систематично порушують військову дисципліну, мають низькі показники у службово-бойовій діяльності та навчанні, бойовій, професійній та спеціальній підготовці.		
<b>Рівні здійснення психологічного супроводу</b>	<b>Етапи</b>	<b>Заходи</b>
1	2	3
Адміністративний (командири військових частин (підрозділів))	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контролює проведення заходів “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які систематично порушують військову дисципліну, мають низькі показники у службово-бойовій діяльності та навчанні, професійній, бойовій та спеціальній підготовці”.</li> <li>2. Формує свідоме ставлення до дотримання військової дисципліни, посадових обов’язків та професійних алгоритмів дій (доводить виправданість правил і обмежень, акцентує увагу на тому, до яких негативних наслідків може призвести недотримання правил, норм, алгоритмів професійних дій).</li> <li>3. Контролює наявність планів (зміст і строки) заходів психологічного забезпечення в системі бойової та спеціальної підготовки.</li> <li>4. Забезпечує виділення часу, матеріально-технічної бази, присутність особового складу для проведення заходів психологічного забезпечення в системі бойової та спеціальної підготовки, у тому числі моніторингового психодіагностичного обстеження щодо сформованості готовності до діяльності в екстремальних умовах.</li> <li>5. Забезпечує взаємодію між психологами, командирами підрозділів та інших служб (відділень) з приводу невідповідності окремих військовослужбовців посадовим обов’язкам (сформованим професійним навичкам, дисциплінованості, відповідальності).</li> <li>6. Контролює дотримання дисципліни та виконання посадових обов’язків; попереджає про можливі наслідки та дисциплінарну (адміністративну, кримінальну) відповідальність за порушення військової дисципліни; накладає дисциплінарне стягнення, якщо інші заходи не дали позитивного результату.</li> </ol>

## Продовження таблиці 2

1	2	3
	Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Затверджує списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, надані психологом.</li> <li>2. Затверджує план заходів із ГППУ та дотримання їх виконання.</li> <li>3. Видає в разі потреби наказ по частині про внесення військовослужбовців до групи служби без зброї.</li> <li>4. Закріплює в разі потреби наставника для індивідуального формування необхідних алгоритмів професійної роботи, навичок та контролю дотримання норм поведінки.</li> </ol>
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контролює внесення відповідних змін в організацію умов несення служби згідно з рекомендаціями психолога, за потреби зменшує службове навантаження.</li> <li>2. Контролює та забезпечує можливість військовослужбовцям, зарахованим до ГППУ, відвідувати відповідних фахівців для надання необхідних консультацій (лікаря загальної практики, лікаря-психіатра, невропатолога, юриста, офіцера по роботі з особовим складом тощо).</li> <li>3. Здійснює поточний контроль на відповідність професійних алгоритмів і навичок, дотримання дисципліни військовослужбовцем, віднесеним до ГППУ, для адекватного формування у нього самоконтролю.</li> <li>4. Затверджує рішення (аргументований висновок) про виключення військовослужбовця з ГППУ, надане психологом.</li> <li>5. Якщо інші заходи не дали позитивного результату щодо успішності виконання військовослужбовцем своїх посадових обов'язків та дотримання військової дисципліни, приймає рішення щодо переміщення по службі (пониження в посаді) чи звільнення з лав НГУ.</li> </ol>
Психологічний (психологи служби психологічного забезпечення)	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проводить заходи “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які систематично порушують військову дисципліну, мають низькі показники у службово-бойовій діяльності та навчанні, професійній, бойовій та спеціальній підготовці”.</li> <li>2. Проводить лекторії та тренінгові заняття з особовим складом для підвищення рівня психологічної культури, формування відповідального ставлення до службових</li> </ol>



## Продовження таблиці 2

1	2	3
		<p>обов'язків, формування уваги, пам'яті, цільової саморегуляції та саморегуляції психоемоційного стану.</p> <p>3. Проводить тренінги командування (як засіб формування розуміння необхідності взаємодопомоги).</p> <p>4. Планує та проводить заходи психологічного забезпечення (психологічної просвіти, психологічної підготовки, визначення психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, вивчення соціально-психологічного клімату тощо) в системі бойової та спеціальної підготовки.</p> <p>5. Контролює максимально можливу залученість особового складу до заходів психологічного забезпечення в системі бойової та спеціальної підготовки.</p> <p>6. Проводить уточнюючу діагностику для ідентифікації проблеми та доцільності внесення військовослужбовця до ГППУ. В разі потреби направляє військовослужбовців на консультації до інших фахівців (по роботі з особовим складом, юридичної служби, лікарів загальної практики, невропатолога, психіатра тощо).</p> <p>7. Надає практичні рекомендації командирам підрозділів щодо добору особового складу варт, військових нарядів, бойових груп, екіпажів, а також щодо проведення з особовим складом психологічної підготовки.</p> <p>8. Готує та оформлює списики військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, для затвердження їх у командира.</p>
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<p>1. Готує та оформлює плани психокорекційної роботи з військовослужбовцями для подолання виявленої проблеми (індивідуальної, у разі потреби, групової роботи).</p> <p>2. Розробляє розпорядження щодо місця, дати та часу проведення заходів психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ. Доводить його до командирів підрозділів. У разі відсутності військовослужбовців, що залучаються до запланованих заходів, уточнює причини відсутності та у разі потреби доповідає командирю про проведення додаткових заходів.</p>

## Продовження таблиці 2

1	2	3
		<p>3. Надає рекомендації командирам підрозділів про внесення відповідних змін в організацію умов несення служби (в тому числі зменшення навантаження, звільнення окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін).</p> <p>4. Своєчасно та у повному обсязі проводить заплановані заходи профілактичної та психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ (заходи з формування необхідних особливостей мотиваційної, ціннісної, емоційно-вольової сфери, які забезпечують здатність до цільової саморегуляції, самовладання, самоконтролю, відповідального ставлення до своїх обов'язків тощо).</p> <p>5. У разі потреби закріплює за військовослужбовцем наставника (товариша по службі), який допомагає освоювати необхідні алгоритми професійної діяльності, формувати і відпрацьовувати професійні навички, контролює правильність їх виконання, дотримання відповідних дисциплінарних норм. Надає наставнику необхідні консультації щодо підвищення ефективності взаємодії з військовослужбовцем, яким він опікується.</p> <p>6. Проводить поточний моніторинг ефективності використаних заходів формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах (здатності засвоювати професійні знання, формувати професійні навички, дотримуватися норм, проявляти вольові якості), використовуючи як експертні методи (спостереження, бесіду), так і стандартизовані психодіагностичні методики.</p> <p>7. Проводить контрольне психологічне обстеження щодо досягнення цілей психопрофілактичної роботи в ГППУ, використовуючи психодіагностичні методики з АПК "Екстрим", інші методики з доведеною валідністю та надійністю і використовуючи об'єктивні критерії оцінки успішності професійної діяльності військовослужбовця, експертну думку командирів щодо його готовності до самостійного виконання посадових обов'язків.</p>

1	2	3
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<p>8. Готує аргументований висновок психолога щодо виключення військовослужбовця з ГППУ чи продовження терміну перебування у ГППУ, рекомендації щодо направлення на ВЛК чи доцільності звільнення з лав НГУ.</p> <p>1. Відстежує регулярність участі військовослужбовця, виключеного з ГППУ, у планових заходах із загальної, спеціальної та цільової психологічної підготовки.</p> <p>2. Надає відповідні рекомендації командирів про необхідність переміщення військовослужбовця на інші посади, які потребують від нього освоєння нових посадових обов'язків.</p>
Рівний-рівному (товариші по службі)	Постійно	<p>1. Відвідують тренінги командування для формування відповідального ставлення до взаємодопомоги та підтримки (не критикувати та не принижувати, а навчати та допомагати; формувати установку, що від дій одного залежить успіх всього колективу).</p> <p>2. Надають посильну допомогу у формуванні необхідних професійних алгоритмів і навичок (підказувати, вчити, тренувати, виступати у ролі наставника).</p> <p>3. Проявляють уважність до негативних змін у самоставленні військовослужбовців, які тривалий час є неуспішними у професійній діяльності, до проявів у них негативних психічних реакцій та станів, ознак депресії, суїцидальної активності; повідомляють про це командира та психолога.</p>

Таблиця 3 – Протоколи психологічної роботи з військовослужбовцями (з членами їх сімей), які мають конфліктні стосунки в сім'ї, розривали шлюб, мають на утриманні важкохворих членів родини, пережили смерть близьких людей

<b>СІМЕЙНО-ПОБУТОВИЙ</b> – робота з військовослужбовцями (з членами їх сімей), які мають конфліктні стосунки в сім'ї, розривали шлюб, мають на утриманні важкохворих членів родини, пережили смерть близьких людей		
<b>Рівні здійснення психологічного супроводу</b>	<b>Етапи</b>	<b>Заходи</b>
1	2	3
Адміністративний (командири військових частин (підрозділів))	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<p>1. Контролює проведення заходів “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які мають конфліктні стосунки в сім'ї, розривали шлюб, мають на утриманні важкохворих членів родини, пережили смерть близьких людей”.</p> <p>2. Акумулює інформацію про причини виникнення критичної життєвої ситуації у військовослужбовця (критичні ситуації у службовій діяльності; критичні ситуації у сім'ї; проблеми, пов'язані зі станом здоров'я): всебічно аналізує обставини службової діяльності та позаслужбового життя підлеглого; вивчає інформацію від його товаришів по службі, рідних та близьких.</p> <p>3. Постійно здійснює моніторинг (бесіди, спостереження) психічного стану військовослужбовців, у житті яких відбуваються значні негативні зміни. В разі потреби спрямовує їх на консультацію до психолога.</p>
	Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ	<p>1. Затверджує списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, надані психологом.</p> <p>2. Затверджує план заходів щодо ГППУ та забезпечує виділення часу й особового складу для проведення вказаних заходів.</p> <p>3. У разі потреби видає наказ по частині про внесення військовослужбовців до групи служби без зброї.</p> <p>4. Контролює внесення відповідних змін до режиму несення служби згідно з рекомендаціями психолога або звільняє окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін.</p> <p>5. Згідно з чинним законодавством та можливостями фінансування надає матеріальну допомогу для вирішення соціально-побутових питань і у разі необхідності на зборах особового складу виходити з пропозиціями допомоги</p>

## Продовження таблиці 3

1	2	3
		<p>військовослужбовцю, який перебуває у складних життєвих обставинах. Організовує інші види сприяння розв'язанню сімейно-побутових проблем.</p> <p>6. Контролює та забезпечує можливість зарахованих до ГППУ відвідувати заплановані профілактичні заходи і відповідних фахівців для надання їм консультацій (лікар загальної практики, психіатр, клінічний психолог, сексопатолог, сімейний психолог, юрист, офіцер по роботі з особовим складом, капелан тощо).</p> <p>7. Визначає час для звернення військовослужбовців та членів їх родин з особистих питань.</p> <p>8. Формує атмосферу підтримки військовослужбовців, які потрапили у складні життєві обставини, переживають горе, розлучення тощо.</p> <p>9. Емоційно підтримує військовослужбовця, який перебуває у складних життєвих обставинах, переживає горе, розлучення.</p> <p>10. Затверджує рішення (аргументований висновок) про виключення військовослужбовця з ГППУ, надане психологом.</p>
Психологічний (психологи служби психологічного забезпечення)	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<p>1. Контролює внесення відповідних змін (згідно з рекомендаціями психолога) в організацію умов несення служби військовослужбовця, виключеного з ГППУ.</p> <p>2. Враховує рекомендації психолога щодо психологічних особливостей військовослужбовця, які виникли внаслідок переживання ним сімейно-побутових проблем.</p> <p>1. Проводить заходи “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які мають конфліктні стосунки в сім'ї, розривали шлюб, мають на утриманні важкохворих членів родини, пережили смерть близьких людей”.</p> <p>2. В ході психологічних лекторіїв пояснює вплив переживання сімейно-побутових проблем у родині на ефективність службово-бойової діяльності, взаємодію з товаришами по службі, на стресостійкість та готовність до ризику військовослужбовця. Планує та проводить заходи психологічного забезпечення, спрямовані на формування загальної стресостійкості військовослужбовців, формування комунікативної, конфліктологічної компетентності.</p>

## Продовження таблиці 3

1	2	3
		<p>3. Здійснює моніторинг психічного стану військовослужбовців (у тому числі і методами візуальної діагностики), який негативно відбивається на ефективності професійної діяльності.</p> <p>4. Проводить індивідуальне консультування військовослужбовців з особистих та сімейних проблем.</p> <p>5. Проводить уточнюючу діагностику, визначає доцільність зачислення військовослужбовця, який переживає сімейно-побутові проблеми, до ГППУ.</p> <p>6. Готує та оформлює списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, для затвердження їх у командира.</p>
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<p>1. Готує та оформлює плани психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, для подолання виявленої проблеми (індивідуальної та групової роботи).</p> <p>2. Розробляє розпорядження щодо місця, дати та часу проведення заходів психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ. Доводить його до командирів підрозділів. При відсутності військовослужбовців, що залучаються до запланованих заходів, уточнює причини відсутності та у разі потреби доповідає командирі про необхідність проведення додаткових заходів.</p> <p>3. Надає рекомендації командирам підрозділів про внесення відповідних змін в режим несення служби (чергування, добові наряди) або звільнення окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін.</p> <p>4. Своєчасно та у повному обсязі проводить заплановані заходи профілактичної та психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ (надає емоційну підтримку, психологічну допомогу у переживанні горя, розлучення; консультації щодо особливостей вирішення сімейних конфліктів; особливостей спілкування з важкохворими людьми та людьми, які помирають).</p> <p>5. Здійснює поточний психологічний моніторинг (бесіда, візуальна діагностика, проєктивні методики тощо) психічного стану військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, для визначення ефективності психологічної допомоги, що надається.</p>

## Продовження таблиці 3

1	2	3
		<p>6. У разі потреби закріплює наставника (товариша по службі) для емоційної підтримки та постійного моніторингу психоемоційного стану, суїцидальної активності військовослужбовця, який потрапив у складні життєві обставини; у разі різкого погіршення психоемоційного стану він був здатний надати невідкладну першу психологічну допомогу, унебезпечити при спробах вчинення суїцидів і повідомити командира та психолога. Проводити необхідне навчання і консультування наставника.</p> <p>7. У разі потреби спрямовує на консультації до клінічних психологів (з питань особистісних особливостей людини, яка хворіє; змін особистості хронічно хворої людини; людини, яка помирає), сексопатолога, сімейного психолога, психіатра (при депресивній симптоматиці, суїцидальній активності тощо), капелана.</p> <p>8. Проводить контрольне психологічне обстеження щодо досягнення цілей психопрофілактичної роботи в ГППУ для прийняття рішення стосовно можливого виключення (залишення з подальшим направленням до лікувальних закладів) з ГППУ. Виключення з ГППУ здійснювати при розв'язанні соціально-побутової проблеми, задовільних показниках за даними методик АПК "Безпека", підкріплених спостереженнями щодо відновлення задовільного психологічного стану за даними командира, наставника, психолога.</p> <p>9. Готує аргументований висновок психолога щодо виключення військовослужбовців з ГППУ, який містить зміст проведених психологічних заходів з результатами психологічного вивчення, що свідчать про стабілізацію та поліпшення психоемоційного стану.</p>
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<p>1. Моніторинг психічного стану військовослужбовців (бесіди, візуальна діагностика, проєктивні методи), що були виключені з ГППУ проте продовжують переживати горе, розлучення (до 2 років).</p> <p>2. Надавати необхідні рекомендації командирам щодо змін особливостей військовослужбовців, які пережили горе, розлучення тощо.</p>

1	2	3
Рівний-рівному (товариші по службі)	Постійно	<p>1. Надавати емоційну підтримку військовослужбовцям, які переживають складні життєві обставини. Бути уважними до загострення негативної симптоматики у військовослужбовців, які переживають значні сімейно-побутові проблеми, повідомляти про них командира підрозділу та психолога частини.</p> <p>2. Надавати пряму допомогу військовослужбовцям, які переживають складні життєві обставини.</p>

Таблиця 4 – Протоколи психологічної роботи з особами, які мають труднощі в адаптації до умов службово-бойової діяльності, конфліктні стосунки з командирами та колегами по службі, мають відхилення в поведінці, схильні до азартних ігор, відомі випадки суїцидальної поведінки серед їхніх близьких родичів

<b>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ</b> – робота з особами, які мають труднощі в адаптації до умов службово-бойової діяльності, конфліктні стосунки з командирами та колегами по службі, мають відхилення в поведінці, схильні до азартних ігор, відомі випадки суїцидальної поведінки серед їхніх близьких родичів		
<b>Рівні здійснення психологічного супроводу</b>	<b>Етапи</b>	<b>Заходи</b>
1	2	3
Адміністративний (командири військових частин (підрозділів))	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<p>1. Контролює проведення заходів “Протоколу психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, пов’язаних з труднощами адаптації, конфліктності, відхилень у поведінці, нехімічних залежностей, ризику скоєння суїцидальних дій”.</p> <p>2. Контролює наявність планів (зміст і строки) заходів психологічної адаптації новобранців (командоутворення, професійної ідентифікації (формування цінностей військового колективу), комунікативної, конфліктологічної компетентності, формування необхідних професійних навичок).</p> <p>3. Забезпечує можливість проведення заходів (виділення часу у розкладі, необхідної матеріально-технічної бази для заходів із командоутворення, формування комунікативної і конфліктологічної компетентності, профілактики адиктивної поведінки, суїцидальної активності тощо).</p>



## Продовження таблиці 4

1	2	3
		<p>4. Створює сприятливий психологічний клімат у колективі для полегшення адаптації новобранців (служби за контрактом, строкової служби).</p> <p>5. Постійно здійснює моніторинг (бесіди, спостереження) психологічного стану військовослужбовців, особливо новобранців, у разі потреби спрямовує їх на консультацію до психолога.</p> <p>6. У разі потреби закріплює наставника за новобранцями для покращення їх адаптації, засвоєння правил і традицій колективу тощо.</p> <p>7. Визначає (на адміністративному рівні) причини виникнення конфліктів у військовому колективі як по горизонталі, так і по вертикалі влади.</p> <p>8. Забезпечує взаємодію між психологами, командирами підрозділів та інших служб (відділень) з приводу адаптації новобранців.</p>
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<p>1. Затверджує списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, надані психологом.</p> <p>2. Затверджує план заходів з ГППУ і забезпечує виділення часу та особового складу для проведення вказаних заходів.</p> <p>3. Видає, якщо є потреба, наказ по частині про внесення військовослужбовців до групи служби без зброї.</p> <p>4. Контролює внесення відповідних змін в організацію умов несення служби (щодо зменшення службового навантаження, можливості самостійного несення добових нарядів тощо).</p> <p>5. Контролює та забезпечує можливість військовослужбовцям (залежно від рівня командира), зарахованих до ГППУ, відвідувати заплановані профілактичні (психокорекційні) заходи та відповідних фахівців для надання йому консультацій (лікар-психіатр, юрист, офіцер по роботі з особовим складом).</p> <p>6. Затверджує рішення (аргументований висновок) про виключення військовослужбовця з ГППУ, надане психологом.</p> <p>7. Направляє військовослужбовців до закладів охорони здоров'я МВС та НГУ для проходження ВЛК.</p> <p>8. При неможливості вирішити міжособистісний конфлікт вирішує питання переведення військовослужбовця в інший</p>

## Продовження таблиці 4

1	2	3
		підрозділ, частину. Приймає рішення про звільнення військовослужбовця, нечутливого до корекційних впливів, при критичній недостатності у нього адаптаційного потенціалу.
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	1. Контролює внесення відповідних змін (згідно з рекомендаціями психолога) в організацію умов несення служби військовослужбовця, виключеного з ГППУ. 2. Враховує рекомендації психолога щодо психологічних особливостей військовослужбовця.
Психологічний (психологи служби психологічного забезпечення)	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	1. Проводить заходи “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які мають труднощі в адаптації до умов військової діяльності, конфліктні стосунки з командирами та колегами по службі, мають відхилення в поведінці, схильні до азартних ігор, відомі випадки суїцидальної поведінки серед їхніх близьких родичів”. 2. Сприяє підвищенню рівня психологічної культури військовослужбовців підрозділу, частини: навчає їх психологічним прийомам допомоги (самопомоги), саморегуляції психоемоційного стану та цільової саморегуляції. 3. Планує та проводить заходи психологічного забезпечення адаптації (психологічної просвіти, визначення особливостей, що впливають на швидкість і глибину адаптаційних змін, заходи командозгуртування, формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, стресостійкості тощо). 4. Контролює максимально можливу залученість особового складу відповідної категорії до проходження цих заходів. 5. Надає практичні рекомендації командирам підрозділів щодо добору особового складу варт, військових нарядів, бойових груп, екіпажів, а також проведення з особовим складом психологічної підготовки. 6. Проводить індивідуальну діагностику (бесіди, спостереження, психодіагностичні методики з АПК “Безпека”, “Екстрим”) для ідентифікації проблем, що погіршують адаптацію і міжособистісну взаємодію, та визначення доцільності внесення військовослужбовця до ГППУ. У разі потреби направляє на консультації до лікаря-психіатра.

## Продовження таблиці 4

1	2	3
	Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ	<p>7. Готує та оформлює списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, для затвердження їх у командира.</p> <p>1. Готує та оформлює плани психокорекційної роботи з військовослужбовцями для подолання виявленої проблеми (індивідуальної, у разі потреби, групової роботи).</p> <p>2. Розробляє розпорядження щодо місця, дати та часу проведення заходів психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ. Доводить його до командирів підрозділів. При відсутності військовослужбовців, що залучаються до запланованих заходів, уточнює причини відсутності, та у разі потреби доповідає командирю про необхідність проведення додаткових заходів.</p> <p>3. Надає рекомендації командирам підрозділів про внесення відповідних змін в організацію умов несення служби.</p> <p>4. Подає пропозиції про надання військовослужбовцям за психологічними показниками заходів реабілітації або звільнення окремих військовослужбовців від виконання службових обов'язків на визначений термін.</p> <p>5. Формує сприятливий психологічний клімат у колективі для адаптації новобранців, осіб, які мають певні труднощі у встановленні міжособистісних стосунків.</p> <p>6. Своєчасно та у повному обсязі проводить заплановані заходи адаптації, профілактики адиктивної, конфліктної поведінки, суїцидальної активності. Формує здатність до цільової та емоційної саморегуляції, до подолання життєвих труднощів (копінг-поведінка), комунікативної і конфліктологічної компетентності, необхідний рівень стресостійкості, як підґрунтя професійно-психологічної готовності до діяльності екстремального профілю, готовності до ризику, надійності при виконанні службово-бойових завдань. Здійснює поточний моніторинг ефективності заходів, що проводяться.</p> <p>7. При виражених проблемах психологічної адаптації та суїцидальної активності призначає наставника (товариша по службі) для контролю динаміки стану, емоційної</p>

## Продовження таблиці 4

1	2	3
		<p>підтримки та надання, у разі потреби, першої невідкладної психологічної допомоги; передачі “із рук в руки” при значному погіршенні стану безпосередньому командирі або психологу.</p> <p>8. Проводить контрольне психологічне обстеження щодо досягнення цілей психопрофілактичної роботи в ГППУ для прийняття рішення стосовно можливого виключення з ГППУ (користуючись методиками АПК “Екстрим”, “Безпека”, дані за якими підтверджуються спостереженнями командира, психолога, наставника).</p> <p>9. Готує аргументований висновок психолога щодо виключення військовослужбовців з ГППУ, який включає в себе зміст проведених психологічних заходів з результатами психологічного вивчення, що свідчать про стабілізацію та поліпшення психоемоційного стану.</p> <p>10. При недосягненні цілі перебування в ГППУ приймає рішення про подовження терміну перебування в ГППУ, формує подання для командира про необхідність спрямування військовослужбовців до закладів охорони здоров'я МВС та НГУ для проходження ВЛК; формує для командира пропозиції щодо подальшого проходження служби або про доцільність звільнення (не продовження контракту) військовослужбовця, нечутливого до корекційних впливів, при критичній недостатності у нього адаптаційного потенціалу (професійну непридатність).</p>
	<p>Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ</p>	<p>1. Здійснює періодичний моніторинг психологічного стану військовослужбовців, які були виключені з ГППУ (з метою визначення стійкості досягнутого ефекту ГППУ) щодо можливості відновлення проявів дезадаптації, проблем у міжособистісному спілкуванні, суїцидальної активності.</p> <p>2. Визначення достатності набутого рівня стресостійкості для залучення військовослужбовців, виключених із ГППУ, до виконання СБЗ в екстремальних умовах.</p> <p>3. Участь у бойових діях можлива після задовільних показників за методиками, що увійшли до АПК “Ризик”, “Травма”.</p>

1	2	3
Рівний-рівному (товариші по службі)	Постійно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відвідують тренінги командування для формування відповідального ставлення до взаємодопомоги та підтримки.</li> <li>2. Створюють у колективі атмосферу підтримки і толерантного ставлення до військовослужбовців, які адаптуються до нових умов військового колективу.</li> <li>3. Уважно ставляться до змін психоемоційного стану військовослужбовців (особливо новобранців), якщо виявлено негативну симптоматику у разі потреби надають невідкладну первинну допомогу, доповідають безпосередньому командирі або психологу.</li> </ol>

Таблиця 5 – Протоколи психологічної роботи з особами, які за підсумками психологічної діагностики отримали негативні результати та в яких виявлено несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій

<b>ПСИХОЛОГІЧНИЙ (ПСИХОСОМАТИЧНИЙ)</b> – робота з особами, які за підсумками психологічної діагностики отримали негативні результати та в яких виявлено несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій, які висловлюють скарги на самопочуття, тривалий час перебувають на лікарняному, підвищено хворобливі, або особи, які зловживають алкоголем або вживають наркотичні, токсичні речовини чи психотропні препарати, а також за рекомендаціями лікаря-психіатра		
<b>Рівні здійснення психологічного супроводу</b>	<b>Етапи</b>	<b>Заходи</b>
1	2	3
Адміністративний (командири військових частин (підрозділів))	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контролює проведення заходів “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які мають несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій, які висловлюють скарги на самопочуття, тривалий час перебувають на лікарняному, підвищено хворобливі, або особи, які зловживають алкоголем або вживають наркотичні, токсичні речовини чи психотропні препарати, є суїцидально активними, а також за рекомендаціями лікаря-психіатра”.</li> <li>2. Контролює наявність планів (зміст і строки) заходів психологічної профілактики (заходів із формування готовності до діяльності в екстремальних умовах, готовності до ризику тощо).</li> <li>3. Забезпечує виділення часу у розпорядку дня особового складу та матеріально-технічної бази для проведення психопрофілактичних</li> </ol>

## Продовження таблиці 5

1	2	3
		<p>заходів, у тому числі і додаткового моніторингового психодіагностичного обстеження.</p> <p>4. Забезпечує взаємодію між психологами, командирами підрозділів, капеланами та іншими службами (відділеннями) з приводу відповідності окремих військовослужбовців вимогам професійної діяльності, їх нездатності виконувати СБЗ в екстремальних (бойових) умовах. (Написання рапортів командирами підрозділів з клопотанням включення окремих військовослужбовців до ГППУ).</p>
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<p>1. Затверджує списки військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, надані психологом.</p> <p>2. Затверджує план заходів з ГППУ та забезпечує виділення часу й особового складу для проведення вказаних заходів.</p> <p>3. Видає в разі потреби наказ по частині про внесення військовослужбовців до групи служби без зброї.</p> <p>4. Контролює внесення відповідних змін в організацію умов несення служби (зменшення службового навантаження, самостійного несення добових нарядів, надання позачергових відпусток, спрямування на реабілітацію у заклади охорони здоров'я, звільнення від виконання службових обов'язків на визначений термін).</p> <p>5. Контролює та забезпечує можливість військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, відвідувати заплановані профілактичні (психокорекційні) заходи та відповідних фахівців для надання їм консультацій (лікар загального профілю, лікар-психіатр, клінічний психолог тощо).</p> <p>6. Створює сприятливий психологічний клімат у колективі для реалізації психопрофілактичного процесу військовослужбовців, які мають несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій, проявляють суїцидальну активність.</p> <p>7. Суворо контролює військовослужбовців, які мають хімічні адикції.</p> <p>8. Є уважним до змін психоемоційного стану підлеглих. У разі потреби надає першу невідкладну психологічну допомогу особам у гострих негативних станах, у тому числі і при ризикові скоєння ними суїциду. Після чого передає їх психологу, лікарю-психіатру.</p>

## Продовження таблиці 5

1	2	3
		<p>9. Затверджує рішення (аргументований висновок) про виключення військовослужбовця з ГППУ, надане психологом.</p> <p>10. Якщо треба направляє військовослужбовців на лікування до закладів охорони здоров'я МВС та НГУ, проходження ВЛК.</p>
Психологічний (психологи служби психологічного забезпечення)	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	<p>1. Контролює внесення відповідних змін в організацію умов несення служби згідно рекомендацій психолога.</p> <p>2. Дослухається до рекомендацій щодо особливостей взаємодії із військовослужбовцем, який перебував у ГППУ за вказаними в цьому пункті підставами.</p>
	Заходи профілактики, в яких формуються відповідні компетенції та психологічні якості, визначається необхідність занесення військовослужбовців до ГППУ	<p>1. Проводить заходи “Протоколу дій з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, які мають несприятливий психоемоційний стан, акцентуації характеру або схильність до невротичних і депресивних реакцій, які висловлюють скарги на самопочуття, тривалий час перебувають на лікарняному, підвищено хворобливі, або особи, які зловживають алкоголем або вживають наркотичні, токсичні речовини чи психотропні препарати, а також за рекомендаціями лікаря-психіатра”.</p> <p>2. Планує та проводить психопрофілактичні заходи (психологічної просвіти, психодіагностики, психологічної підготовки, дебрифінгів, психологічної декомпресії тощо). Оцінює ефективність даних заходів для військового колективу в цілому та окремих військовослужбовців і виявляє осіб, які потребують додаткових заходів та змін умов несення служби. Контролює максимально можливу залученість особового складу до психопрофілактичних заходів.</p> <p>3. Проводить індивідуальні бесіди, спостереження, психодіагностику для ідентифікації проблеми військовослужбовця та приймає рішення про доцільність віднесення військовослужбовця до ГППУ. Якщо треба направляє на консультацію до лікаря-психіатра.</p> <p>4. Сприяє підвищенню рівня психологічної культури військовослужбовців, навчає їх психологічним прийомам допомоги (невідкладної першої психологічної допомоги, самопомоги), самоконтролю, саморегуляції психоемоційного стану.</p>

## Продовження таблиці 5

1	2	3
		<p>5. Надає практичні рекомендації командирам підрозділів щодо добору особового складу варт, військових нарядів, бойових груп, екіпажів, а також проведення з особовим складом заходів психологічної підготовки.</p> <p>6. Готує та оформлює списики військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, для затвердження їх у командира.</p>
	<p>Заходи, які безпосередньо стосуються військовослужбовців, віднесених до ГППУ</p>	<p>1. Готує та оформлює плани психокорекційної роботи з військовослужбовцями для подолання виявленої проблеми.</p> <p>2. Розробляє розпорядження щодо місця, дати та часу проведення заходів психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ. Доводить його до командирів підрозділів. При відсутності військовослужбовців, що залучаються до запланованих заходів, уточнює причини відсутності та у разі потреби доповідає командирі про необхідність проведення додаткових заходів.</p> <p>3. Надає рекомендації командирам підрозділів щодо внесення відповідних змін в організацію умов несення служби (службове навантаження, залучення до добових нарядів, позачергові відпустки, проходження реабілітації у лікарняних закладах, звільнення від виконання службових обов'язків на визначений термін).</p> <p>4. Проводить роз'яснювальну роботу, у разі потреби лекторії, тренінги для формування у військовому колективі психологічного клімату, сприятливого для проведення психокорекційної роботи з військовослужбовцями, віднесеними до ГППУ відповідного типу; здатності військовослужбовців надавати невідкладну першу психологічну допомогу, унебезпечення осіб, які реалізують суїцидальні наміри.</p> <p>5. Визначає і спирається на внутрішні і зовнішні ресурси військовослужбовця, віднесеного до ГППУ, для здійснення психологічної корекції, реабілітації.</p> <p>6. Своєчасно та у повному обсязі проводить заплановані заходи профілактичної та психокорекційної роботи з військовослужбовцями, зарахованими до ГППУ, (заходи, які спрямовані на формування здатності долати складні життєві обставини (копінг-поведінка); на формування стресостійкості, емоційної і цільової</p>



## Продовження таблиці 5

1	2	3
		<p>саморегуляції. Консультації із прийняття свого нового статусу для військовослужбовців, яким загрожує інвалідизація, перехід захворювання у хронічну форму тощо). Перевіряє адекватність, дієвість, стійкість сформованих навичок (у тому числі шляхом спостереження за військовослужбовцем в ході виконання СБЗ). Виходячи за межі своєї компетентності погоджує свої дії із лікарем загальної практики, лікарем-психіатром, клінічним психологом.</p> <p>7. Постійно здійснює моніторинг (спостереження) психічного стану військовослужбовців, зарахованих до ГППУ, в разі потреби закріплює за ними наставників (товаришів по службі) для контролю динаміки негативного психоемоційного стану, для повідомлення про його значне погіршення; повідомлення про намір вчинити суїцид, для вчасного унебезпечення військовослужбовця при спробах його реалізації. Консультація та навчання наставника.</p> <p>8. Проводить контрольне психологічне обстеження щодо досягнення цілей психопрофілактичної роботи в ГППУ для прийняття рішення стосовно можливого виключення з ГППУ (користуючися методиками АПК “Травма”, “Суїцид”, “Безпека”, дані за якими підтверджуються спостереженнями командира, психолога, наставника).</p> <p>9. Підготовка аргументованого висновку психолога щодо виключення військовослужбовців із ГППУ, який включає в себе зміст проведених психологічних заходів з результатами психологічного вивчення, що свідчать про стабілізацію та поліпшення психоемоційного стану.</p> <p>10. При недосягненні цілі під час перебування в ГППУ приймає рішення про подовження терміну перебування в ГППУ, формує подання для командира про необхідність спрямування військовослужбовців до закладів охорони здоров'я МВС та НГУ для проходження лікування / ВЛК.</p>
	Заходи, призначені для закріплення ефекту, досягнутого в ГППУ	1. Встановлює періодичність і зміст моніторингових заходів з військовослужбовцями, що були виключені з ГППУ цього типу, та дотримується їх (відстежується можливість відновлення негативної симптоматики, загострення

1	2	3
		<p>психоемоційного стану, відновлення суїцидальної активності).</p> <p>2. Визначає сформований рівень стресостійкості (АПК “Травма”), можливість залучення військовослужбовця до виконання СБЗ в екстремальних умовах чи збереження обмеження щодо можливості залучення військовослужбовця до виконання СБЗ (надання з цього приводу рекомендацій безпосереднім командирам).</p>
Рівний-рівному (товариші по службі)	Постійно	<p>1. Відвідують психологічні лекторії та приймають участь у тренінгових заняттях з освоєння навичок надання першої невідкладної психологічної допомоги особам, що знаходяться у гострих негативних станах, реалізують суїцидальні наміри.</p> <p>2. У разі потреби надають першу невідкладну психологічну допомогу особам, які перебувають у гострих негативних психічних станах; унебезпечують осіб, які скоюють суїцидальні дії. Передають особу, яка пережила гостру негативну психічну реакцію або стан, спробу суїциду, із “рук в руки” командира, психологу, психіатру.</p> <p>3. Створюють атмосферу взаємної підтримки у військовому колективі. Є уважними до проявів негативних психічних реакцій та станів у товаришів, значних змін у їх психічних станах, наявності ознак суїцидальної активності. Повідомляють про такі зміни безпосереднього командира або психолога.</p>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Тренінгові вправи, які можуть бути використані під час групової роботи з військовослужбовцями Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги**

*Тренінгові вправи до теми групової роботи “Вплив родини на формування та загострення акцентуацій характеру і темпераменту”*

#### Вправа “Як я себе оцінюю”

Психолог розповідає притчу.

«Жив на світі фермер, який розводив курей. А ще він був скелелазом. Одного разу, підіймаючись на чергову скелю, він побачив величезний виступ. На цьому виступі було гніздо, в якому лежало три великих яйця. Це були яйця орлів. Розуміючи, що чинить погано, фермер, однак, узяв одне з яєць і поклав у свій рюкзак, озираючись, чи немає поблизу орлиці, швидко побіг додому. Повернувшись на ферму, він відніс яйце орла в курник. Курка, що висиджувала яйця, прийняла це яйце як своє.

Через певний час яйце тріснуло і малюк-орел побачив світ. Він голосно прокричав, дивлячись на курку, “Мамо!”. Орлятко зростало разом зі своїми “братами і сестрами” курчатками. Воно робило все, що робили курчатка. Орел квокав, клював зернятка, шумно тріпав крилами, щоб як решта курчат підлетіти і впасти в пилуку, шукав черв’яків.

Так минали дні за днями, він робив одну й ту саму роботу, жив турботами курячого роду. Та одного разу він підняв очі догори й побачив як високо-високо в небі, гордо розкинувши крила, летить орел.

“Хто це? – запитав старий орел у курки. – Він прекрасний! Скільки сили і гармонії у кожному його русі!”. “Це орел, – відповіла курка, – це небесна птаха! А ми – ми просто курки!”

Так сталося, що орел все життя думав, що він курка. Він так і не знайшов себе. Він ніколи не став орлом».

Запитання для обговорення:

– Про що ця притча?

– Чи не буває так у житті, що людина, маючи певні здібності і талант, не розкриває їх?

– Чому так трапляється?

До уваги: поясніть учасникам, що найчастіше так відбувається тому, що людина не змогла знайти своє місце в житті. Для того, аби визначити для себе “ким бути?”, треба багато знати і вміти.

#### Вправа “Асоціація на самого себе”

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім’я і дати дві асоціації на самого себе, перша – “Я такий, яким я є зараз”, друга – “Я такий, яким я був рік тому”. Асоціювати себе бажано з явищами природи – погодою, порою року

тощо. Ця вправа дозволяє учаснику дати про себе інформацію в стислій формі та відрефлексувати наявність (або відсутність) особистісних змін, які відбулися протягом останнього року. Також вправа дає можливість діагностувати актуальність проблем адаптації та особистісні проблеми учасників.

### Вправа “Подолання сумнівів у своїй силі”

Перший етап. Візьміть аркуш паперу і розріжте його на три колонки. Назвіть їх: “Мої позитивні якості”, “Де я можу себе добре проявити”, “Чого я досяг”.

Другий етап. Закрийте очі і зосередьтеся на кожному заголовку протягом 1–2 хвилин. Що приходить вам у голову? Розкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості.

Третій етап. Проробіть це для кожного заголовка. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожний пункт, створіть уявну картину того, що ви маєте ці якості, талант або певні досягнення. На завершення створіть повну картину себе самого з урахуванням цих якостей, талантів і досягнень та зауважте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Четвертий етап. Закінчіть тим, що уявіть, ніби вас відзначають за успіхи і подумки схвально поплескайте себе по спині. Ви дійсно чудові. Ви багато чого досягли, прямуючи до своєї цілі, і заслуговуєте схвалення за це.

### Вправа “Страхи – у бажання”

Мета: навчити навичкам трансформації негативної енергії власних страхів у позитивну енергетику бажань.

Інструкція: «Візьміть, будь ласка, аркуш паперу та розділіть його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці зробіть напис “мої страхи” та запишіть туди все, що ви можете почати зі слів – “я боюсь...”, “мене непокоїть...”, “мене турбує...”, “мене хвилює...”.

Намагайтеся записати все, що спадає вам на думку, цей перелік особисто для вас, інші учасники не дізнаються про його зміст. На це вам відводиться 5 хвилин.

Пауза 5 хвилин.

А тепер подивіться на правий пустий стовпчик та зробіть там напис “мої бажання”. Кожен страх ховає за собою якийсь підсвідоме бажання, яке людина вважає нездійсненим, саме тому і відчуває його у вигляді страху. Наприклад, людина боїться захворіти, отже, вона бажає бути здоровою, але побоюється, що це у неї не вийде, саме тому і відчуває відповідний страх. Переформулюйте власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та запишіть те, що спадає вам на думку у правому стовпчику на ваших аркушах. Будьте відвертими із самими собою, записуйте те, що відразу спадає вам на думку. На це вам відводиться 5 хвилин.

Пауза 5 хвилин.

А тепер подивіться, будь ласка, на перелік ваших бажань та уявіть собі, що пройшов місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важливими. Підкресліть їх.

Подумайте від кого залежить їх здійснення – від вас самих (поставте біля них літеру “Я”), від інших людей (літера “Л”), від долі (літера “Д”). У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали. На це вам відводиться 3 хвилини.

Пауза 3 хвилини.

А тепер, будь ласка, відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте. У вас залишилися лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас, не так вже й багато і вони можуть перетворитися на цілі, які ви здатні досягти.

А тепер розкажіть, будь ласка, про ваші бажання, що залишилися для вас актуальними, та яким чином їх можна здійснити».

Очікуваний результат: учасники поетапно виконують вправу та наприкінці розповідають про її результати.

Висновок: “Отже, ви бачите, що наші страхи, побоювання, переживання є часто відображенням бажань, у здійснення яких ми не віримо, саме тому вони і перетворюються на негатив та стають страхами, які витрачають наш енергетичний потенціал, замість того, щоб спрямовувати його на здійснення власних бажань та мрій. Але варто лише замислитися над цим, як наші побоювання можуть стати бажаннями, які реально можна реалізувати у нашому житті, і наше життя зміниться, в ньому буде більше здійснених мрій та приємних відчуттів, треба лише зробити крок до цього!”

### Вправа “Образ Я”

Мета: позбавлення негативних почуттів (зниження дії внутрішньоособистісних факторів стресу).

Люди часто страждають від недугів, в основі яких лежить “не пережитий” стрес. Наймоднішим (а також таким, що часто ігнорують) засобом зцілення є в дійсності свідомість людини. “Не пережитий стрес” й викликані ним почуття обумовлені минулим травмуючим досвідом, проте хвилюють нас у теперішньому. Ми стаємо заручниками простої ситуації тільки тому, що в нашій пам’яті активізується старий запис, який шкідливий у теперішньому і заважає активно та конструктивно реагувати. До таких почуттів належать: страх, сором, провина, тривожність, гнів, неповноцінність, безпомічність, депресія, вразливість.

Світ об’єктивний, а наше сприйняття світу і ми самі суб’єктивні. Проте наше самопочуття і стресостійкість залежать від суб’єктивного сприйняття об’єктивного світу, частиною якого є ми самі. Неадекватна занижена самооцінка викликає почуття неповноцінності. Ця вправа дозволить учасникам позбавитися цього пригнічуючого почуття.

Перший етап. Усім учасникам тренінгу пропонується використовувати метод гіперболізації, перебільшено продемонструвати своє почуття неповноцінності в групі.

Кожен по черзі розповідає, який він нерозумний та неповноцінний, намагається дивитися нерозумно, утриувати вираз свого обличчя, робить спробу вести себе безглуздо та абсурдно, рухаючись аудиторією. Далі, за командою тренера, учасники намагаються змінити свої відчуття на протилежні. Кожен повинен підійти до дзеркала, поглянути в нього й виголосити “Я приймаю себе. Все у мене гаразд”.

Другий етап. Після того, як кожен учасник зробив попередню процедуру, починається обговорення проблеми. Кожен повинен відповісти на питання: “Що переконало мене, що я був не в порядку?”

Третій етап. Тренер починає з коментарю: “Більшість ваших почуттів є щирими і відповідають дійсності. Однак, якщо ви експлуатуєте свої почуття, якщо вони не відповідають реальній дійсності, то ви збираєте і вішаєте на себе негативні ярлики й горбитесь під їх вагою. Позитивне ставлення до себе – це золотий ярлик. Золоті ярлики відповідають реалістичній поведінці “тут і зараз”, почуттям щирим і гідним дорослої особистості. Починайте збирати золоті ярлики прямо зараз і вручайте собі золоті ярлики кожного разу, як ви виконаєте що-небудь впевнено. Скажіть собі: “Я зробив це добре!” А тепер складіть список всіх тем, в яких ви компетентні. Не потрібно нехтувати будь-якими деталями життя, які ви повноцінно реалізуєте. Це і будуть ваші золоті ярлики на сьогодні”.

Протягом 5–7 хвилин учасники працюють над виконанням завдання. Далі кожен зачитує свій список. Тренер просить кожного порахувати кількість золотих ярликів і видає кожному орденські стрічки згідно з кількістю названих позитивних самооцінок.

### Вправа “Змах”

Крок 1. Визначте свою небажану реакцію (поведінку), наприклад, відчуття тривоги, серцебиття тощо, на цей час.

Крок 2. З’ясуйте картину-тригер:

а) визначте, які саме стани передують небажаній реакції, наприклад: виникнення почуття тривоги або страху – що ви такого бачите (чуєте, відчуваєте), що змушує вас хвилюватися? Якщо ви можете визначити тільки аудіальні або кінестетичні ключі (тригери), то зробіть накладення на візуальний ключ: “Якби цей звук або відчуття було б картинкою, який би вигляд вона мала?”;

б) створіть великий яскравий асоційований образ того, що ви бачите якраз перед початком небажаної поведінки. Відкалібруйте свою “зовнішню поведінку” (мають проявитися небажані почуття чи поведінка!) і подумки відкладіть цю картинку в бік.

Крок 3. Створіть нову картину – бажаний стан. Уявіть картину себе – яким би ви були, якби у вас більше не було цієї проблеми. Якою іншою людиною ви б бачили себе, якби звільнилися від цієї небажаної поведінки? Переконайтеся у тому, що ви уявляєте собі дисоційовану картину себе як іншу людину – спроможнішу і таку, яка має більшу свободу вибору. Переконайтеся у тому, що картина: а) відображає вашу нову якість, а не яку-небудь конкретну

поведінку; б) дисоційована і залишається такою; в) подобається вам; г) не має вузького контексту (зробіть фон навколо образу якомога більш розмитим).

Крок 4. Проведіть екологічну перевірку. Дивлячись на це зображення самого себе як такого, яким ви хочете бути, подумайте, чи є у вас які-небудь сумніви стосовно того, щоб стати саме такою людиною? Використовуйте будь-які можливості змінити цю картинку так, щоб повністю погодитися з новим образом себе.

Крок 5. Підготуйтеся до змаху. Створіть великий яскравий асоційований образ тригера (крок 2) і помістіть невелику темну картинку бажаного образу себе (крок 3) всередину цього образу.

Крок 6. Зробіть змах. Уявіть як картинка бажаного образу швидко стає більшою і яскравішою, а картина тригера водночас зменшується у розмірах і стає тьмяною і не такою яскравою. Потім розплюште очі або зітріть зображення зі свого візуального “екрану”, уявивши собі що завгодно інше.

Крок 7. Повторіть цю процедуру п'ять разів, щоразу прискорюючи процес. Не забудьте робити перерву після кожного змаху для того, щоб послідовність змахів була в одному напрямку.

Крок 8. Перевірте успішність вправи. Уявіть собі ту саму ситуацію. Якщо техніка “змаху” вдалася, то втримати картинку тригера (крок 2) буде нелегко; природним шляхом її замінить новий бажаний образ себе (крок 3). Якщо образ (крок 2) все зберігається, то треба знову кілька разів повторити крок 6, після чого провести ще одну перевірку.

### Вправа “Кінопроба”

(на розвиток почуття власної значущості)

1. Перелічіть п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся.
2. Виберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше.
3. Встаньте і вимовте, звертаючись до всіх: “Я не хочу хвалитися, але...” і доповніть фразу словами про своє досягнення.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями?
- Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те ж, що й ви? Чому?

### Вправа “Ліцензія на щастя”

Ведучий пригадує разом з учасниками, що таке ліцензія і коли вона видається. Потім психолог звертається до учасників із такою пропозицією: “Я хотів би, щоб кожен з вас сам видав собі ліцензію на щастя. Напишіть, якими ви маєте стати, що маєте робити, щоб почувати себе щасливим, що ви при цьому можете відчувати, про що думати, як себе поводити. Ви можете глибше замислитися над тим, якими маєте бути. Візьміть аркуш паперу, напишіть заголовок «Ліцензія на щастя для...» та поставте своє ім'я. Поставте сьогоднішню дату та починайте фантазувати. Ви можете сформулювати все цілком серйозно, а можете – з гумором”.

Після завершення роботи всі ліцензії збираються та по одній зачитуються без називання імен авторів.

На завершення розмови психолог роздає учасникам своєрідну пам'ятку-рекомендацію – вірш відомого психолога Р. Уолдо Емерсона.

Якщо ви боїтеся, що вас поб'ють,  
Вважайте себе побитим.  
Якщо вигадаєте, що ви не можете,  
Ви не зможете ніколи.  
Якщо ви вважаєте, що програєте,  
Ви вже програли.  
Тому що в усьому світі ми бачимо,  
Що успіх починається з волі людини –  
Усе залежить від стану розуму.  
Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду,  
Це так і буде.  
Ваші думки повинні летіти високо,  
Щоб дати можливість вам піднятися,  
Перш ніж ви зможете отримати перемогу,  
Ви повинні бути впевнені в собі.  
Найсильніший і найшвидший  
Не завжди перемагає у життєвих битвах.  
Рано чи пізно перемога дістається тому,  
Хто вважає, що він це може.

#### Робота з притчами

Ведучий розповідає учасникам відомі притчі, потім вони обговорюються в групі.

#### Притча “Зроби спробу”

Один раз лицар вирішив випробувати всіх своїх придворних, щоб довідатися, хто з них здатний зайняти в його царстві важливий державний пост. Безліч владних і мудрих чоловіків оточило його. “О, мудреці, – звернувся до них цар, – у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе вирішити його”. Він підвів присутніх до таких величезних дверей, яких ще ніхто ніколи не бачив. “Це найбільші й найважчі двері, що коли-небудь були в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити їх?” – запитав цар. Одні придворні тільки негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, подивилися на двері ближче, але відповіли, що не зможуть їх відкрити. Якщо вже мудрі зізналися в цьому, то й інші погодилися, що це завдання занадто важке. Лише один візир підійшов до дверей. Він уважно їх розглянув і обмацав, потім по-різному спробував їх зрушити і, нарешті, різко штовхнув їх. О, чудо, двері відчинилися! Вони були просто прикритими, але не замкненими. Потрібна була лише воля, щоб це перевірити, і відвага, щоб діяти рішуче.

Тоді цар оголосив: “Ти одержиш цей пост при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся зробити спробу”.



Отже, у кожного на шляху зустрічаються труднощі, але головне – не опускати руки, а долати труднощі, працювати і знову долати труднощі, робити спроби.

### Притча “Урок метелика”

Один раз у коконі з’явилася маленька щілина, людина, що випадково проходила, тривалий час стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вийти метелик. Пройшло багато часу, метелик начебто полишив свої зусилля, а щілина залишалася такою ж маленькою. Здавалося, метелик зробив усе, що міг, і ні на що інше у нього не було більше сил.

Тоді людина вирішила допомогти метеликові, вона взяла складаний ніжик і розрізала кокон. Метелик негайно вийшов. Але його тільки було слабким і немічним, крила були прозорими і ледь рухалися.

Людина продовжувала спостерігати, сподіваючись, що от-от крила метелика розправляться, зміцніють і він полетить. Але цього не сталося!

Залишок життя метелик волочив по землі своє слабке тільки, свої не розправлені крила. Він так і не зміг літати.

А все тому, що людина, бажаючи йому допомогти, не розуміла того, що зусилля, щоб вийти через вузьку щілину кокона, необхідні метеликові для того, щоб рідина з тіла перейшла в крила, і щоб метелик зміг літати. Життя змушувало метелика з труднощами залишати цю оболонку, щоб він міг рости і розвиватися.

Іноді саме зусилля необхідні нам у житті. Якби нам дозволено було б жити, не зустрічаючись із труднощами, ми були б обділені. Ми не змогли б бути такими сильними, як зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

Я просив сил... А життя дало мені труднощі, щоб зробити мене сильним.

Я просив мудрості... А життя дало мені проблеми для їх вирішення.

Я просив багатства... А життя дало мені мозок і м’язи, щоб я міг працювати.

Я просив можливість літати... А життя дало мені перешкоди, щоб я їх переборював.

Я просив любові... А життя дало мені людей, яким я міг допомагати в їхніх проблемах.

Я просив благ... А життя дало мені можливості.

Я нічого не одержав з того, про що просив. Але я одержав усе, що мені було потрібно.

### Притча про каву

Приходить до батька дівчина й говорить:

– Батько, я стомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі й проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою. В одну вкинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерен кави. Через якийсь час він вийняв з води моркву і яйце й налив у чашку кави з

третьої каструлі.

– Що змінилося? – запитав він свою дочку.

– Яйце й морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

– Ні, доню моя, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою й податливою. Крихке й рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися. Вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу. Так і люди – сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де тендітні і ніжні лише затвердіють і зміцніють...

– А кава? – запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі й змінили його – перетворили окріп у чудовий запашний напій.

Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове і прекрасне, добуваючи користь і знання з ситуації.

### Вправа “Переписана біографія”

У минулому багатьох учасників групи нерідко були події, в яких при всьому бажанні важко знайти позитив, щоб йому порадіти. Часто погляд, “спрямований у минуле”, затьмарює радості дня сьогоднішнього. Проста і для багатьох ефективна порада жити сьогодні, отримуючи з минулого уроки і плануючи завтрашнє щасливе життя, нерідко є заскладною.

Допомогти додержуватися цього правила повинні вправи, спрямовані на “примирення з минулим”. Завдання цих вправ полягає у тому, щоб перерозподілити відповідальність за минулі нещастя між собою й обставинами життя і взяти на себе відповідальність за нинішній день і своє власне майбутнє. При цьому, звичайно, доведеться на деякий час заглибитися у минуле. Але загальна мета під час роботи з біографічним матеріалом все ж полягає у тому, щоб виявити і реконструювати позитивні аспекти біографії, немов переписати її заново.

За винятком рідкісних екстремальних випадків, у біографії кожної людини позначаються як труднощі і нещастя, так й удачі, радості і щастя. Наше завдання зараз полягає у тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши у ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам принесли задоволення, радість або інші приємні почуття.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення. Як вам здалося, що у почутих нами біографіях було найприємнішим? Який момент особисто для вас був найщасливішим?

### Вправа “Проект біографії”

Тепер, коли ми упорядкували минуле, спробуємо пофантазувати і заглянемо у наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у наших фантазіях і складемо кожен сам собі біографію на найближчі 5–10 років, включивши в неї всі наші мрії та плани, а також події та обставини, які, напевно, принесуть задоволення і радість.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені “проекти” біографій.

Обговорення:

– Як вам здалося, що у почутих нами “проектах” біографій було найприємнішим?

– Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

### Вправа “Моя майбутня самореалізація”

Учасникам тренінгу пропонується уявити себе через 10 років, за умови, що їхнє життя здійснюється у повній відповідності з найкращими побажаннями й очікуваннями. Учасники по черзі описують свій образ у майбутньому (скільки їм років, як вони виглядають, де і ким працюють, яке їх матеріальне становище та до чого вони прагнуть). Далі проводиться обговорення тих образів, які вдалося уявити учасникам тренінгу. Необхідно прагнути надавати цим образам максимальної визначеності, яскравості.

### *Тренінгові вправи до теми групової роботи “Професійне спілкування”*

#### Вправа “Як стати своїм”

Учасникам тренінгу пропонується ситуація, коли військовослужбовець нікого не знає з членів колективу, але хоче познайомитися з ними й увійти в контакт. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як “свого”.

Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Військовослужбовці надають зворотній зв’язок у процесі пошуку оптимальної моделі поведінки (відповідної нормам військового середовища).

#### Вправа “Внутрішнє виправдання”

Інструкція. Учасникам пропонується низка завдань.

Пройтися, як ходить:

- дитина двох років;
- дуже стара людина;
- п’яний чоловік;
- упевнена у собі людина;
- закохана людина;
- артистка балету.

Сидіти на стільці, як:

- касир на робочому місці;

- наречений на весіллі;
- наїзник на коні;
- вагітна жінка;
- стомлена людина;
- підсудний тощо.

Посміхнутися:

- як для обкладинки журналу;
- як після великого виграшу у лотерею;
- щоб дати надію товаришу, підтримати його.

Учасникам необхідно запропонувати цілу серію таких вправ.

Вправа оцінюється позитивно за виразність міміки і пластики, цікаві знахідки, відповідність стимулу, рухливості переключення нервових процесів. Ця вправа виявляє характер творчого уявлення, стимулює розвиток креативності і фантазії, здатність до емоційного (імпульсивного) сприйняття, імпровізації, спостережливості, розвитку почуття гумору тощо. Особливо потрібно звернути увагу на те, що якісне виконання завдання можливе лише у разі усвідомлення того, що відчуває “заданий герой”, його переживань, цінностей, досвіду тощо (у випадку певної ідентифікації з ним).

#### Вправа “Впевнене / непевнене / агресивне поведження”

Кожному з учасників пропонується прийняти участь у розіграші ситуацій звичайного побутового чи професійного спілкування, в кожній з яких йому спочатку потрібно продемонструвати непевнене, потім впевнене, потім агресивне поведження. Для цього можна використовувати такі ситуації:

- попросити знайомого повернути давно заборговані гроші;
- попросити незнайомого підняти кинутий ним недопалок;
- попросити незнайомого не курити у черзі на зупинці маршрутного таксі;
- попросити у знайомого гроші у борг чи виступити поручителем по кредиту.

Під час проходження цієї вправи кожен з учасників має можливість спостерігати різні способи прояву впевненості, тривоги, агресії, що розвиває його чутливість до ситуацій взаємодії. Група аналізує, які способи поведження кожному з учасників вдавалися найкраще, чому? Наскільки кожному учаснику вдавалося відчути і продемонструвати оточуючим різницю між своїм непевненим і впевненим поведженням, між впевненим і агресивним поведженням, тобто наскільки він здатен до диференціації свого поведження. Які способи поведження в тих чи інших ситуаціях дають найкращий ефект? Що відчувають партнери по спілкуванню, до яких застосовуються такі способи поведження? Як вони реагують на той чи інший спосіб поведження? Під час обговорення потрібно підкреслити, що в арсеналі кожної людини повинні бути різні способи поведження, у тому числі й агресивне та непевнене.

### Вправа “Закон гармонії”

Мета: формування толерантності та рефлексії.

Вправа формує етичну культуру міжособистісної комунікації та відносин.

Тренер пояснює завдання учасникам: “Розділіть аркуш на дві частини”.

1. “Дозволяю собі, забороняючи іншим”.

Перерахуйте ваші вчинки, спрямовані на отримання переваги за рахунок оточуючих. Визначте ступінь свободи ваших дій. Чи дозволяєте ви собі: спізнюватися, підвищувати голос на інших, ігнорувати чийсь думку (товариша, дитини, підлеглого тощо), висміювати когось тощо.

2. “Забороняю іншим, дозволяючи собі”.

Перерахуйте, на які дії оточуючих накладаєте заборону, але дозволяєте собі. Наприклад: критикувати, оцінювати, створювати безлад, байдикувати.

Давайте подумаємо над запитаннями:

– Чи варто забороняти собі бути вільним, щоб мати підстави засуджувати інших?

– Чи варто дозволяти собі помилятися, що, забороняючи іншим, ви маєте на це право?

Гармонія в свободі і право кожного бути самим собою. Інакше занадто високу ціну доведеться заплатити за мідну корону самозванця.

А тепер складемо списки під заголовками: “Забороняю собі та іншим”, “Забороняю собі, дозволяючи іншим”.

Розв’язання ситуацій, що запропонували учасники.

Обговорення результатів: підведення підсумків про рівень рефлексії у кожного з учасників тренінгу, визначення необхідного рівня та частоти самомоніторингу.

### Вправа “Неоднозначність життя”

1. Ваше завдання полягає у тому, щоб побачити гарне у найнеприємнішій для вас людині. Будь ласка, коротко опишіть цю людину, а потім розкажіть, що в ній є хорошого.

2. Розгляньте якомога більше своїх характерних рис: мова, одяг, поведінка у цілому тощо. Задайте собі питання: наслідуючи кого ви їх набули? Друзів? Ворогів? Якщо ви схвалюєте у собі певну особливість, чи відчуваєте ви подяку до її джерела?

3. Які якості вас дратують в інших людях? Подивіться на них з іншої позиції. З точки зору того, які ваші особисті якості сприяють тому, що вас дратує в інших людях. Наприклад, мене дратують люди, які брешуть. Моїми якостями, що сприяють цьому, є моя непроникливість, недалекоглядність, нездатність розбиратися у людях.

4. Згадайте, по відношенню до кого ви відчуваєте провину чи образу. Якби ті ж дії зробив хтось інший, чи викликали б вони те ж почуття? Тепер згадайте свої стосунки з цією людиною у цілому. Якою мірою ви приймаєте як само собою зрозуміле те, що, можливо, вона зовсім не сприймає як само собою зрозуміле? Чи хочете ви змінити статус-кво? Тоді замість того, щоб мучити

себе відчуттями провини чи образи, пошукайте шляхи розширення області контакту!

Обговорення:

– Чи можна знайти щось хороше у непорядних людях?

– Що в цьому може нам завадити?

#### Вправа “Якості, які дратують в інших людях”

Учасникам дають аркуші, їм відводиться одна хвилина аби написати всі якості, які дратують учасника в інших людях. Після того, як хвилина пройшла, якості зачитуються по колу. Після того, як всі якості оголошено, ведучий пропонує подивитися на них з іншої точки зору. З точки зору того, які якості в нас особисто сприяють тому, що нас дратує в інших людях, саме ті якості, які всі учасники написали. Наприклад, мене можуть дратувати люди, які брешуть. Моїми якостями, які сприяють цьому, є моя непроникливість, недалекоглядність, нездатність розбиратися в людях.

Ведучий пропонує всій групі на підставі вправи допомогти кожному учаснику, який зачитує свої якості, розібратися, чому саме ті або інші якості можуть його дратувати.

#### Вправа “Відпрацювання способів нейтралізації маніпуляцій”

Мета вправи – усвідомлення маніпулятивних впливів на себе, розширення арсеналу протидії маніпулятивним впливам.

Перед початком вправи тренер розповідає про те, які маніпуляції є поширеними (наприклад, “на слабо”) у військових колективах і які способи їх подолання є ефективними.

Вправа проводиться у парах. Партнери згадують ситуації з особистого життя або професійної діяльності з яскраво вираженими маніпуляціями й розігрують їх, по черзі виступаючи в ролі “маніпулятора” і “нейтралізатора”.

Обговорення вправи у загальному колі дозволяє зрозуміти різноманітність маніпулятивних впливів, усвідомити маніпулятивні впливи, які чиняться на керівників; усвідомити можливість для себе використання інших (яких досі не було в арсеналі учасників і з якими вони ознайомилися під час виконання завдання) способів протидії маніпуляціям.

#### *Тренінгові вправи до теми групової роботи “Планування майбутнього. Побудова військової кар’єри”*

#### Вправа “Сходинок досягнень”

Вправа спрямована на актуалізацію процесу цілеспрямованого поведження (досягнення мети), його усвідомлення.

Учасникам пропонують подумати про яку-небудь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її. Після цього вони малюють на аркуші паперу формату А4 драбину з шести сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли ця мета абсолютно не досягнута, верхня – коли вона повністю досягнута. Учасникам пропонується записати біля першої й

останньої сходинки по 2–3 ознаки, що позначають особливості ситуації коли мета, відповідно, не досягнута або досягнута повністю. Після чого учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони знаходяться цієї миті, зазначити цю позицію і записати 2–3 її головні характеристики.

Коли цю частину роботи завершено, перед учасниками постає головне питання: що конкретно необхідно зробити, щоб піднятися в досягненні мети на одну сходинку вище? Для роздумів надається 1,5–2 хвилини, після чого учасників просять записати або замалювати головні міркування щодо цього. Після завершення задається ще одне питання: коли саме кожен з учасників зробить те, що йому потрібно для наближення до мети ще на одну сходинку?

Потім учасників просять висловитися, які висновки вони зробили особисто для себе під час виконання цієї вправи, а також, в яких життєвих ситуаціях, на їх думку, доцільно застосовувати подібні техніки. За бажанням декілька учасників можуть більш детально розповісти, що за мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення. Обговорення має сприяти формуванню в учасників здатності ставити цілі, досягати їх при наявних ресурсах, залучати додаткові ресурси ззовні, докладати необхідні зусилля, перерозподіляти свої ресурси тощо.

### Вправа “Стріла”

Тренер звертається до учасників: “Ми пропустили через свою свідомість величезну кількість інформації. Спочатку всю її ми використаємо для самопізнання, а потім – і для самозмін. Але для того, щоб досягти певних змін, необхідно чітко знати, чого ви хочете. Розслабтеся. Сядьте зручно, щоб не хотілося змінити позу. Закрийте очі. Не намагайтеся докладати зусилля, для того, щоб стежити очима за мною. Просто спостерігайте за тим, що бачите і відчуваєте. Якщо хтось нічого не зможе уявити, просто відпочивайте.

Уявіть, що тримаєте в руках лук. Відчуваєте м’язами ніг, як ви стоїте на землі. Тримаєте лук однією рукою, а тятиву зі стрілою – іншою. Відчуйте, як напружуються м’язи рук, коли ви натягаєте тятиву. А тепер спробуйте ясно і чітко побачити перед собою ціль. Подивіться, як указує на неї вістря стріли. Ваш лук заряджений і повністю готовий до пострілу, стріла спрямована точно в ціль. Відчуваєте, скільки енергії сконцентровано в стрілі. Вам треба лише відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до цілі... І от стрілу випущено. Стежте за її польотом і відчувайте її спрямованість на ціль. Нічого більше не існує для стріли – лише ціль. Ніяких сумнівів, відхилень убік, відступів. Стріла летить прямо і входить точно в середину мішені.

Спокійно та впевнено ви можете послати в ціль ще кілька стріл і відчути спрямовану в одну точку концентровану силу і рішучість... (1 хв). Тепер повертайтеся назад і повільно відкривайте очі”.

### Вправа “Шлях до мети”

Учасникам тренінгу пропонується подумати про найважливіші цілі, що стоять перед ними на цьому етапі життя, та коротко описати їх декількома ключовими словами. Спектр цих цілей може бути дуже широким: це можуть

бути абстрактні і конкретні цілі, важкодоступні і легкі, далекі і близькі. Вирішальне значення має те, що мета важлива для учасника, і він дійсно бажає її досягнути (на виконання цього завдання відводиться 5 хв). Потім учасникам пропонується вибрати з цього списку ту мету, яка в дану хвилину є найближчою, найбільш привабливою для них. Вони зручно сідають і закривають очі. Учасникам пропонується набрати у легені вдвічі більше повітря і разом з повітрям, яке вони видихають, випустити всі клопоти, думки, невідкладні справи, напругу. Необхідно зосередитися на обраній меті (30 с).

У свідомості учасників повинна виникнути картина або образ, що символізує для них цю мету. Залишаючись із закритими очима їм пропонується уявити довгу, пряму стежку, що веде на вершину пагорба, а над ним саме той образ, що символізує обрану мету. По обидва боки від стежки присутні різні сили, які намагатимуться звернути учасників із обраного шляху, заважатимуть досягнути вершини пагорба (1 хв). Ці сили символізують різноманітні відволікаючі ситуації, людей, менш важливі цілі, негативні настрої. У їх розпорядженні є багато засобів, що можуть змусити учасників зійти з обраного шляху. Вони намагатимуться позбавити їх мужності або чимось звабити, навести логічні доводи, що йти далі немає сенсу, можуть залякати або викликати почуття провини (1 хв).

Учасники повинні уявити себе згустком волі та йти вперед стежкою, не поспішаючи, аби усвідомити стратегію кожного “збудника спокою”. Їм необхідно відчувати напрямок руху, можна навіть поговорити з кимось із відволікаючих, однак, потім знову продовжувати шлях (3 хв). Коли учасник досягне вершини пагорба, йому необхідно уважно подивитися на образ, що символізує його мету, відчувати його та трішечки побути поруч, насолодитися його близькістю. Він повинен відчувати, що для нього означає цей образ, прислухатися до нього (1 хв).

Потім усі образи повинні відійти на другий план, а учасникам необхідно забрати з собою те, що виявилось для них важливим, і поступово повертатися назад. Учасники відкривають очі і записують свої роздуми про мету й ті образи, що змушують зійти з обраного шляху.

### Вправа “Пошук найкращої альтернативи”

Подумайте про подію, яка може трапитися у найближчому майбутньому і якої б ви не хотіли. Не варто думати про трагічні події, виберемо просто неприємні.

Розкажіть, будь ласка, про ваші побоювання групі і запропонуйте 4–5 найкращих альтернатив неприємним почуттям, які можуть бути пов’язані з цією подією.

Попросити членів групи допомагати один одному в пошуку найкращих альтернатив.

При обговоренні вправи можна задати питання: “Що ви відчували, обдумуючи найкращі альтернативи?”



### Вправа “Хороше у поганому”

Як ми вчиняємо з усілякими неприємностями, які неминуче зустрічаються у нашому житті? Наші реакції можуть бути різними. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злості, які, безумовно, є у сучасному світі. Цей спосіб поводження з негативним дуже поширений. Більш того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе.

Але досвід переконує, що у будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний “наполовину порожній – наполовину повний стакан”, сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє псувати нам задоволення від минулих і майбутніх неприємностей.

Прийом полягає у тому, що у трагедії або в очікуваній неприємній події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього.

Ця вправа має кілька складників.

1. Згадавши про одну свою невдачу (байдуже, коли вона трапилася, – нещодавно або ж дуже давно), необхідно спробувати розповісти про неї групі в оптимістичній манері.

Завдання учасників групи – після завершення розповіді зробити спробу скоригувати невдачу у бік більшого оптимізму.

Обговорення:

– Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?

– Які переваги і які недоліки має оптимізм?

2. Зіткнувшись із неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, треба подумати про те, що у цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного.

Згадавши про неприємну подію, що сталася з вами у минулому або яку можна очікувати у майбутньому, слід подумати, що в цій події може бути хорошого, і розказати про це. Члени групи мають допомагати один одному в пошуках позитиву.

Обговорення:

– Чи існують ситуації, в яких неможливо знайти позитивне в небажаних подіях?

– Що заважає звертати увагу на позитивне?

### Вправа “Генератор нової поведінки”

Одна із численних якірних технік – нейролінгвістичне програмування, яка використовується в основному для того, щоб впровадити в поведінку людини елементи, яких раніше в її історії не було.

Ви можете зробити свою поведінку більш ефективною й успішною, якщо скористаєтеся цією технікою. З її допомогою можна перетворити не тільки будь-який компонент поведінки, що вас не задовольняє, але й створити собі зовсім новий стиль. Кожний крок намагайтеся виконувати ретельно, спокійно, впевнено.

Визначте, що саме у своїй поведінці ви хотіли б змінити або який новий стиль поведіння придбати.

Визначте, чи зможе новий стиль привести вас до досягнення бажаного результату, до досягнення успіху.

За допомогою певних вправ увійдіть у змінений стан свідомості. Доможіться глибини й зосередженості.

Перегляньте фільм про вашу колишню поведінку (дисоційована картинка) і знайдіть момент, коли ця поведінка починається. Поставте якір.

Уявіть Майстра, який використовує новий стиль поведіння: що він робить? Як говорить? Як виражає свої почуття? (дисоційована картинка). Вас улаштовують такі прояви? Якщо ні, то внесіть зміни, прийнятні для вас. Поставте якір.

Побудуйте своє зображення і перемістіть його на зображення Майстра. Подивіться, як ви в ролі Майстра з легкістю й задоволенням реалізуєте бажану вами поведінку (дисоційована картинка). Те, що ви робите в ролі Майстра, вас влаштовує? Це саме те, що ви хотіли?

Увійдіть у це зображення. Станьте Майстром, готовим у будь-яку хвилину реалізувати нову поведінку. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Які нові відчуття, думки до вас приходять? Вас улаштовує нове світосприйняття? Активуйте обидва якорі.

Відпрацюйте бажану реакцію – нова поведінка з використанням якоря.

Тепер швидко “пробіжіть” по фрагментах свого майбутнього, де ви з успіхом реалізуєте новий стиль поведіння.

Увійдіть у нормальний стан свідомості. Віднайдіть контроль над зовнішнім світом.

Запустіть нову поведінку у дійсності або в імітації (використайте якір). Зверніть увагу на почуття задоволення, що ви при цьому відчуєте?

Якийсь час поспостерігайте за собою: чи використовуєте ви новий стиль поведіння, чи досягаєте бажаних результатів, чи приносить це вам задоволення і відчуття успіху.

Більш простою для засвоєння (без використання якорів) є наступна вправа, яку можна рекомендувати, після освоєння в групі, для “домашньої роботи”.

### Вправа “Медитація змін”

Ведучий пропонує учасникам зручно сісти і заплющити очі, уявити собі по черзі 2 екрани. На одному екрані показують кіно, в якому учасник демонструє позитивні для нього форми поведінки, ті, яких він хоче досягнути, ті, які він можливо досяг, ті, що йому подобаються. Поруч інший екран, на якому демонструються небажані форми поведінки для учасника, від яких він бажав би відмовитися, які він хотів би змінити. Ведучий пропонує розглядати ці екрани по черзі, поступово наближаючи один і віддаляючи інший. І так по черзі наближати і віддаляти обидва екрани. На останньому етапі ведучий просить учасників наблизити екрани з бажаними формами поведінки і віддалити екрани з небажаними формами. Таке занурення триває приблизно

1,5–2 хвилини, після чого обговорюються питання: наскільки чіткими були картини? Що там побачили учасники? Чи вдалося їм наблизити до себе екран з бажаними формами? Наскільки чітким був екран з небажаними формами поведінки? Чи вдалося його віддалити?

Як правило, виникають ефекти більш чіткого уявлення бажаних форм поведінки, позбавлення небажаних форм, прояснення для себе бажаних і небажаних форм поведінки.

### Вправа “Усвідомлення життєвих криз”

Мета вправи: осмислити життєві кризи і відпрацювати установку на їх сприйняття.

Перший етап. Пригадайте 3 кризи, пережиті вами в житті – ситуації, що викликали у вас сильні переживання. Потім зробіть вільний малюнок кожної з них, висловлюючи почуття, що ви відчували під час кризи. Малюйте вільно, не намагаючися зробити малюнок гарним.

Другий етап. Тепер візьміть малюнки, що представляють три кризи, і покладіть їх перед собою відповідно до хронології подій.

Третій етап. Вдивіться в них, простежте в них безперервність, якщо можете її відчути. Ви можете розглядати кризу як перехід між двома фазами вашого розвитку. Спробуйте побачити у кожній кризі новий життєвий імпульс, нову рису вашої особистості, що народжується і прокладає собі шлях.

Четвертий етап. Усвідомте також, яким чином ви зустрічали свої кризи? Чи намагалися ви відстрочити або ігнорувати їх? Чи посилювали виникаючий біль, чи чіплялися за старі звички? Чи були ви мужні перед кризами? Чи переживали кожен кризу по-різному?

П'ятий етап. Пам'ятайте: криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо досконаліший, займає своє місце. У період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найважливіші уроки. Тому прийняття криз є найпрактичнішим засобом бути вільним і у важкій ситуації. Реактивні установки повинні змінитися на когнітивні.

### Вправа “Неказкові проблеми”

Учасникам групи пропонується згадати про які-небудь свої труднощі, проблеми, з якими вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання:

“Виберіть казкового персонажа, який міг би натрапити на таку ж проблему. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів”.

У разі необхідності можна попросити уточнити характеристики, зовнішній вигляд тощо обраних персонажів. Це важливо тоді, коли герой нововигаданий. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проектується риси Я-концепції.

Потім учасники повинні придумати зачин казки, в якому герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на їх реальну

проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (певною мірою наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записують імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують по черзі підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чий труднощі, на їх думку, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно у парах придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію: “Ми маємо зачини казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок, але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними”.

Через кілька хвилин (10–15) у колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один з пари, другий, якщо треба, доповнює.

“Казкові” способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками у реальності і не дали результату, або відображають знайдені способи рішення, що були відкинуті з якихось причин як абсолютно неприйнятні. Це абсолютно природно: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що очевидні варіанти вже вичерпані. “Відігравши” їх у метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації. Робота у парах і необхідність об'єднати зусилля у створенні казки із “загальним” рішенням дозволяє наблизитися до межі цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору.

Допомогти в цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незавершеними і необхідно скласти їх продовження: “Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом продовження!”

Важливе значення має запитання про ціну, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб. “Провокаційні” запитання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей у казковому світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення цієї мети, і змусити його задуматися, а чи варта мета цих жертв.

Додаткове завдання – написати “страшенну-престрашенну історію” (казку-страшилку), в основу якої покласти існуючі в учасника негативні очікування (їх метафори). За допомогою метафор, гумору, гіперболи та інших засобів довести ситуацію до абсурду, “нейтралізувати” страх. Фінал обов'язково має бути гумористичним.

### Вправа “Способи саморегуляції в ситуації стресу”

Мета: з'ясування способів керування своїми емоціями.

Учасники діляться на групи і відповідають на запитання: “Як ви долаєте негативні емоції?”

Під час обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коректується і доповнюється тренером групи.

### Вправа “Гірська вершина”

Мета: допомогти людині ввійти в дисоційований стан, щоб побачити і усвідомити свої проблеми ніби з боку; підвищити впевненість у собі.

Інструкція. “Уявіть, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори, з усіх боків від вас величезні гори – Памір, Тибет, Гімалаї, Карпати. Десь на вершині гори пливуть хмари. Як чудово вгорі! Вам хочеться бути там. Ви можете літати... В небі літає орел над скелями... Мить – і ви самі стаєте орлом. Розправивши свої крила, ви ловите потік повітря і літаєте... Ви бачите хмари, які пливуть під вами. Вдалині на землі крихітні будинки, люди... Вам чути крик птахів, які пролітають повз вас. Оберіть собі зручну ділянку і спустіться туди. З недосяжної висоти подивіться на те, що залишилося там далеко біля підніжжя гори. Якими дріб'язковими, незначними бачите звідси ті проблеми, які вас хвилювали! Оцініть – чи варті вони зусиль і переживань ваших! Звідси, з висоти, вам легко побачити способи розв'язання проблем...”

Знову злетіть і відчуйте прекрасне почуття польоту. Нехай воно надовго запам'ятається вам... А зараз знову станьте собою, тим, хто стоїть біля підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання в небі орлу, який летить, який зробив доступним для вас нове сприйняття світу... Подякуйте йому. Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви знову повернулися сюди після своєї чудової подорожі...”

Обговорення. “Чи вдався вам політ? Які почуття під час польоту пережили? Чи змінилося ваше ставлення до власних проблем? Чи знаєте способи розв'язання власних проблем?”

### Вправа “Життєвий і професійний кодекс військовослужбовця”

Усі літери абетки діляться між учасниками групи. Задача учасників – сформулювати життєві та професійні правила військовослужбовця, які б розпочиналися з літери, що їм дісталася. Після закінчення вправи всі учасники, зберігаючи порядок абетки, зачитують сформульовані ними закони.

### Вправа “Професійний девіз і символ діяльності”

Ведучий інструктує учасників: “Уявіть, що вас об'єднує загальна мета професійної діяльності, яка виражає зміст подальшої діяльності у НГУ. Грунтуючись на цих переконаннях, придумайте головний девіз, який би підкріплював ваші погляди, необхідні для розвитку як в особистісній, так і професійній сфері. Зупинятися на одному девізі не варто, пропонуйте допоміжні гасла до основного. Для більш чіткої картини професійного девізу придумайте символіку вашої діяльності і спробуйте пояснити основні елементи цього символу”.

## Вправа “Прислів’я”

Вправа спрямована навчити військовослужбовців визначати особливості праці та їх мотивації.

Учасникам пропонується ряд прислів’їв, зміст яких вони повинні усвідомити та пояснити. Процес пояснення полягає у тому, що прислів’я необхідно зараховувати до однієї з чотирьох груп: 1) прислів’я, в яких йдеться про спрямованість праці (собі або іншим); 2) прислів’я, в яких підкреслюється роль засобів праці, у тому числі і залежність успіху праці від самої людини, її здібностей, вмінь і навичок; 3) прислів’я, які стосуються дисципліни праці; 4) прислів’я, які характеризують значення праці для людей та суспільства. Група ділиться на чотири мікрогрупи жеребкуванням, кожна з яких отримує свою тему і починає шукати відповідні прислів’я.

Після завершення завдання кожна з груп презентує результати і пояснює, чому вона так вирішила, тим самим розкриваючи зміст прислів’їв. Правильність вибору перевіряється за допомогою ключа. Вірність тлумачення та вибору свідчить про адекватне усвідомлення аспектів праці і сформованість уявлень про трудову діяльність.

Обговорення результатів.

Список прислів’їв.

1. Хто змолоду працює, той на старість панує.
2. Не сокира теше, а чоловік.
3. Як колесо ламається – мужик розуму набирається.
4. За чужою роботою й світу не бачить.
5. Хто не працює, того робочий люд годує.
6. Ремесло за плечима не носити: їсти не просить, а хліб дає.
7. Діло без вінця, як кобила без хвоста.
8. Сам собі зароблю, сам собі і з’їм.
9. Хто трудиться, той не журиться.
10. В умілого й долото рибу ловить.
11. Що ранком не зробиш – того ввечері не доженеш.
12. Так робить, як не собі.
13. Щоб не знати злої долі – працєю у школі, вдома, в полі.
14. Як добре плече, то й тупиця січе.
15. Всяке діло починай з голови.
16. Всі пани та пані, а нікому свиней пасти.
17. Як робимо – так ходимо, як дбаємо – так маємо.
18. Де руки та охота – там скоро робота.
19. Зроблено спішно, то й вийшло смішно.
20. Призначили осла ковалем – він першим ділом себе підкував.

Ключ відповідей: 1 група – 4, 8, 12, 16, 20; 2 група – 2, 6, 10, 14, 18; 3 група – 3, 7, 11, 15, 19; 4 група – 1, 5, 9, 13, 17.

### Вправа “Двигуни мого «Я»”

Вправа спрямована на усвідомлення вибору професії та ціннісних пріоритетів. Починається із загального запитання для всіх: “Що спонукає людину до діяльності?”. Після декількох відповідей ведучий пропонує кожному учасникові попрацювати з певними мотивами власної діяльності. В основі мотиву лежать наші потреби, інтереси, нахили, бажання. Необхідно проранжувати для себе мотиви вибору професії (бажані її аспекти) та написати кілька слів, розкриваючи для себе їх сутність.

Список мотивів.

1. Соціальні мотиви (прагнення займатися корисною, необхідною для інших, актуальною діяльністю, що була б бажаною та корисною в соціумі).

Моя професія цінується іншими...

2. Моральні мотиви (прагнення переживати почуття гармонії, розвитку, естетичності, відповідності діяльності моральним настановам і традиціям соціуму) – якщо поміркувати, то для душі моя професія дає...

3. Пізнавальні мотиви (прагнення розширювати світогляд, розвивати здібності, вдосконалюватись, розв’язувати нові, нестандартні проблеми і питання) – мій найбільший інтерес, коли я працюю, полягає в тому, що...

4. Творчі мотиви (прагнення бути оригінальним, особливим, виражати власне ставлення та творчий пошук, зробити нові відкриття) – коли я працюю, то можу дати волю фантазії і робити...

5. Матеріальні мотиви (прагнення мати професію, що добре оплачується, забезпечити стабільне майбутнє, надати допомогу близьким та рідним) – серед професіоналів у моїй галузі є бідні, які... і багаті, які...

6. Престижні мотиви (прагнення досягнути видного становища, суспільного статусу, кар’єри, авторитету та популярності) – найбільшим досягненням у моїй професії може стати...

7. Егоїстичні мотиви (прагнення реалізовувати власні амбіції, користуватися привілеями, дбати лише про свої інтереси, розвивати особистісні риси) – особисто для себе в діяльності я...

### Вправа “Боротьба мотивів”

Учасники отримують списки професійних мотивів службово-бойової діяльності, спільними зусиллями доповнюють їх та самостійно обирають найбільш значимий і обґрунтовують своє рішення.

Обладнання: бланк зі списком мотивів (слава, родинні традиції, можливість працювати зі своїми друзями, можливість служити людям, заробіток, значення для економіки країни, державне значення професії, легкість отримання роботи, перспективи роботи, проявити здібності, спілкування з людьми, оволодіння знаннями, різноманітність роботи за змістом, творчий характер праці, складність професії, спокійна робота, розуміння й усвідомлення державного значення завдань, свідоме прагнення до сумлінного виконання службового обов’язку, моральна нормативність поведінки, потреба в подоланні труднощів і наполегливість у досягненні мети, прояв інтересу до виконання

службових завдань в екстремальних ситуаціях, прагнення досягти успіху та показати себе з кращого боку під час виконання обов'язків).

### Вправа “Мотивація”

У кожного з нас є певне уявлення про самого себе, про ті ролі, які б хотів виконувати у житті, про свої сильні сторони і слабкості, про особливості своєї особистості. Ми відчуваємо себе щасливими тоді, коли можемо жити відповідно до цього образу себе як в особистому, так і в професійному житті. Однак, часто ми вважаємо, що у професійній діяльності не слід проявляти свою особистість. І тоді відносно швидко починаємо відчувати напругу та незадоволеність роботою.

Тому кожному пропонується скласти наступну схему: посередині аркуша треба накреслити квадрат і вписати в нього такі особливості особистості, які здаються учасникам важливими для професійної діяльності. Навколо квадрата необхідно вписати ті якості, які учасники не можуть використовувати у професійній діяльності, тому що з їх точки зору вони не потрібні і, більш того, є недоречними (30 хв).

Потім усі учасники по черзі презентують свої схеми. Решта учасників ділиться своїми враженнями. Дуже важливий момент у роботі тренінгової групи – це самозвіти учасників тренінгу, завдяки яким можна зрозуміти ставлення до проведеного заняття, внутрішній стан та відчуття кожного учасника.

### Вправа “Мій досвід і моменти професійної діяльності”

Пригадайте якусь подію з вашого власного професійного досвіду. Яка професійна ситуація запам'яталася, стала вирішальною?

Проаналізуйте нетипову подію з професійної діяльності, постарайтеся зрозуміти, чому подія трапилася, якою була ваша поведінка, чим вона була обумовлена, що на неї вплинуло, що було добре, чого не відбулося. Зробіть висновки про причини і можливі способи усунення зроблених раніше помилок, недоліків або способи досягнення ще більшого позитивного результату.

### Вправа “Премія”

Тренер оголошує, що кожному учаснику необхідно уявити ситуацію, в якій його нагороджують досить значною премією за успіхи у роботі. Завдання полягає в тому, щоб визначитися, за що саме він може її отримати, які професійні якості заслуговують на увагу.

Після проведеного самоаналізу учасники діляться своїми думками та отримують зворотні зв'язки від колег.

### Вправа “Рекламний ролик”

Учасникам пропонується придумати рекламу на людей, які знаходяться у цьому колі, представивши їх як компетентних професіоналів. Для цього вони витягують раніше написані картки з іменами (це може бути і власне ім'я). Необхідно представити військовослужбовця в якості якогось товару або ж



послуги з виділенням найважливіших достоїнств рекламованого об'єкта. Важливо назвати категорію населення, на яку буде розрахована реклама. Тривалість ролика – одна хвилина. Група повинна відгадати, про кого йдеться у рекламі.

### Вправа “Співбесіда”

Проведення рольової гри із використанням технік відкритих запитань та активного слухання.

Інструкція: “У рольовій грі приймають участь двоє – офіцер і знайомий вашого товариша, який вирішив теж влаштуватися на роботу у військову частину. Завдання для вас, як офіцера, полягає у тому, щоб дізнатися, якими ж істинними професійними знаннями, вміннями, навичками володіє ваш новий знайомий”. Обираються претенденти на роль, із “Знайомим” за дверима проводиться інструктаж і узгоджуються його професійні знання, вміння, навички (явні і приховані). Варіанти можуть бути різноманітними.

Після проведення гри обговорюються питання, які були найбільш ефективними і дали можливість дізнатися про професійно важливі знання, вміння та навички знайомого. У самого “Знайомого” з'ясовується, з ким із “Працівників” було найлегше чи найважче спілкуватися і чому? Які техніки застосовувалися ними у спілкуванні?

### Вправа “Все навпаки”

Гра спрямована на закріплення отриманих раніше навичок. Для цього учасники повинні продемонструвати знання всіх правил, але навпаки. Тобто робити абсолютно все неправильно. Перша команда повинна продемонструвати ситуацію, коли кандидат прийшов на співбесіду для влаштування на роботу. Співбесіду буде проводити начальник відділу. Кандидат буде вести себе невірно. Друга команда підготує діалог продавця і покупця. Продавець буде вести себе невірно. Третя команда підготує діалог консультанта і клієнта. Консультант повинен продемонструвати приклади неправильної поведінки. Переможе та команда, яка допустить більше помилок.

Але на цьому гра не закінчується. Після неправильної взаємодії потрібно буде продемонструвати іншу ситуацію, в якій необхідно буде зробити все максимально вірно.

### Вправа “Дерево професійного зростання”

“Шановні військовослужбовці, зараз ми з вами проведемо діагностування, яке дасть змогу виявити ваші професійні здібності.

Ваше завдання – оформити дерево професійного зростання так: на червоних листочках ви записуєте питання, якими ви ще не володієте, на жовтих – питання, над якими слід ще попрацювати, а на зелених – питання, якими ви володієте добре, і розміщуєте їх на своєму дереві.

Увага! Надайте нам свої дерева. Зробіть невеличкий самоаналіз”.

Ми можемо побачити наочно, що тільки-но розпочавши свою діяльність військовослужбовці мають багато питань чи проблем, про що свідчить велика

кількість червоних листочків на деревах. Вже отримавши, хоча і невеликий, досвід роботи, військовослужбовці вирішують свої незрозумілі питання, проблеми – про це свідчить уже більша кількість зелених листочків. Отже, зріст майстерності очевидний. Все це обговорюється.

Таке діагностування дає змогу не лише розгорнути роботу з метою виявлення тих чи інших проблем, а й підтримати творчі задуми військовослужбовців, вчасно надати допомогу тим, хто її потребує.

### Вправа “Пори року моєї душі”

Не всі свої цілі ми ставимо усвідомлено. Іноді наші цілі формуються несвідомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді.

Ми можемо багато чому навчитися у природи. Зокрема, саме у природі спостерігаємо втішну сталість змін. Усі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову прокидається. Влітку воно досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати врожай, а потім природа бере наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати врожай, то сталість зміни пір року повинна нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітіння, то круговорот пір року буде нас засмучувати. Так само і в нашому власному житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише у тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато чого відбувається і змінюється, тим самим створюючи передумови виникнення нового.

Нехай ця думка стане вам відправною точкою для роздумів. Візьміть аркуш паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкішим, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Можливо, закінчуються і відходять у минуле дружба, робота, шлюб. Може змінитися і внутрішня позиція чи якесь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім.

Складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться на самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється, або те, що знову повертається, стає дедалі більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба, або зароджується інтерес до кулінарії, або зростаюче бажання подорожувати. Намагайтеся писати якомога конкретніше, але вкластися у 15 хвилин.

А тепер оберіть із другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появі? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? У вас є ще 15 хвилин на роздуми.

Обговорення:

- Які почуття викликають у вас ті явища, які втрачають свою значимість?
- Яким буде ваше життя, якщо те, що виникло, розвиватиметься далі?

### Вправа “Сон про майбутнє”

За допомогою спрямованого уявлення учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свої цілі, очікування і бажання.

Ми маємо дивовижну здатність по-різному сприймати час. Іноді нам здається, що рік пролітає як одна секунда, а буває й так, що секунди тривають неначе роки. Крім того, можемо подумки повертатися у минуле або, навпаки, заглядати у майбутнє. Цю вражаючу здатність можна використовувати для того, щоб усвідомити свої глибоко приховані бажання.

Сядьте зручніше і заплющте очі. Кілька разів вдихайте глибше і з кожним видихом нехай вас залишають усі турботи, думки, все накопичене напруження.

Тепер уявіть собі годинник – будь-який годинник з циферблатом і трьома стрілками: годинною, хвилинною та секундною. Тримайте їх перед своїм внутрішнім поглядом і нехай вони показують який-небудь час. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявляйте собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що у цей час відбувається з хвилинною, як переміщується годинна. Дивіться на них уважно і спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно (30 с).

Далі уявіть собі, що годинник поступово починає згасати, ви засинаєте. Ви перебуваєте саме там, де можете легко заснути. Сон переносить вас у бажане майбутнє.

У цьому сні з’являються різні образи: одні з них видно цілком виразно, інші лише ледь помітні. Дехто з вас почує звуки, шарудіння, слова ... Уважно подивіться, яку картину майбутнього надала вам ваша уява. Зв’яжіть виниклі образи з вашими усвідомленими бажаннями.

Якщо цей сон про майбутнє раптом зникне або перерветься, то ви можете повернутися до картинки з годинником і знову поспостерігати за стрілками. Це дозволить вам знову зосередитися. За ці кілька хвилин ви зможете пережити ті важливі події, на які сподіваєтеся у майбутньому (3–5 хв).

А тепер повертайтеся назад. Не кваплячись, розплющте очі, випрямтеся, потягніться.

Обговорення:

- Опишіть свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями, які спали на думку.

### Вправа “Життєвий шлях”

Учасники виконують колаж на тему: “Мій життєвий шлях”. Ведучий дає їм наступну інструкцію: “Ви йдете шляхом, який має назву Життя... Звідки і куди лежить ваш шлях? Які ваші головні досягнення в минулому, теперішньому і майбутньому? Що допомагає вам крокувати життєвим шляхом, а що перешкоджає? Хто і що вас оточує? Куди ви хочете прийти? Зробіть, будь ласка, колаж, який буде відображати ваш життєвий шлях у минулому,

теперішньому і майбутньому: головні досягнення, плани, ваше оточення”. Вправа, зазвичай, виконується індивідуально, хоча можливо, по бажанню учасників, проводити її і в мікрогрупах. В якості основи для колажів використовуються аркуші паперу формату А2 – А3.

Окрім звичайного комплексу образотворчих матеріалів для колажу (фломастери, фарби, ілюстровані журнали, з яких можна вирізати потрібні картинки), доречно пропонувати учасникам принести для виконання цієї вправи декілька власних фотографій, що відображають важливі події їх життя. На виконання колажів відводиться 35–50 хв, потім проводиться їх презентація. Вона організовується як екскурсія, під час якої кожен з учасників по черзі виступає в ролі екскурсовода, який презентує свою композицію (3–5 хв на людину).

Обговорюються наступні питання:

- Які емоції та почуття виникали в процесі роботи та виникають зараз, під час перегляду готових колажів?
- Що нового вдалося зрозуміти про себе, свої життєві цілі й цінності?
- Наскільки можна досягнути майбутнього, зображеного на малюнку, на що можна спиратися, аби воно втілилося у реальність?

*Тренінгові вправи до теми групової роботи з залежностями  
у військовослужбовців Національної гвардії України*

*Час – 2,5 години.*

*Мета – формування стійкості особистості щодо прояву залежностей.*

*Матеріали – дошка з маркерами, планшети, папір А4, ручки, роздруковані картки з особистісними якостями особи (3 якості на кожного учасника), олівці червоного, зеленого, синього кольорів для кожного учасника.*

### Метафора “Дерево-травма”

Люди, які пережили психотравмуючі події, потребують реабілітації, тому що травма може стати тією подією, яка змусить переосмислити життя і використати потужні негативні (для саморозвитку) зміни свого життя на краще. Однак, потужна негативна енергія травми без її “сублімування” може почати руйнувати особистість.

Метафорою такого руйнівного впливу травми на особистість є “Дерево травми”.

Людина, яка пережила травму, часто відчуває злість, образу, страх, розчарування, провину, самотність – ці почуття є “корінням дерева травми”. Вони тягнуть з “грунту” (з соціального середовища, відносин) негативну енергію. “Живильним ґрунтом” є такі особливості соціальних взаємин, як ігнорування (не бажання вислухати, зрозуміти), відкидання, презирство, фізичне і психічне насильство.

Стовбур дерева – “викривлене сприйняття світу”. Він тісно пов’язаний з корінням – чим більше коренева система, тим більш могутній стовбур та крона дерева і, навпаки, чим більший стовбур, тим більше коріння. Так, образа, провини та злість спотворюють сприйняття світу, а викривлене сприйняття

світу, відносин дуже часто веде до страху.

Наші близькі намагаються нам допомогти, вони дають нам любов і розуміння (емпатію). Однак ці почуття йдуть у “дупло”, як у “прірву”, і треба дуже багато любові, щоб “зацементувати це дуplo”. (Від оточення потрібно дуже багато витримки і любові, перш ніж це матиме ефект. Травмована людина недовірлива, насторожена, не завжди вірить у щирість намірів, шукає підступ).



Плодами такого дерева стають залежності – ненажерливість (ми намагаємося заїсти стрес і послабити напругу), ігроманія (ми намагаємося змінити джерело переживань), алкоголізм і наркоманія (ми намагаємося забутись), трудоголізм і аддикція вправ (ми намагаємося зануритися в працю, щоб не думати про інші проблеми, щоб не було сил пережити ті почуття, які породжує травма). Чим сильніше це дерево-травма, тим більш добірними є його плоди.

Не можна сказати, що викликані травмою залежності (алкоголізм, наркоманія, ігроманія, трудоголізм) є повністю негативними, саме їх виникнення пов'язане з тим, що на якийсь момент вони дозволяють послабити негативні переживання, допомагають не зійти з розуму, коли терпіти психологічну біль немає сил. Як плоди забирають соки у дерева, так і залежності тягнуть на себе енергію травми, на деякий час полегшуючи стан. Однак, дозрівши, плоди отримують самостійне життя, вони перестають бути прив'язаними до свого джерела (дерева, травми) і розвиваються самостійно (плід упав із дерева і з нього виростало деревце). І вживання алкоголю, наркотиків, ігроманія стає само собою без причин обумовленим, а не для того, щоб послабити психологічний біль.

Під час обговорення можна використовувати наступні питання: “Наскільки корисною була для вас ця метафора?”, “Чи знайшла відгук у вашій душі ця метафора?”, “Які почуття викликала ця розмова?”

Усвідомлення того, що ваші залежності почали самостійне життя, вони вже не прив'язані до травми, як плоди до дерева, а є самостійним “організмом”, дозволяють почати їх контролювати. Хоча для цього необхідні і певні зусилля.

Ми вже розглядали тему самомотивації і зараз спробуємо зробити вправу, яка вам вже знайома, але у новій варіації.

#### Вправа “Ресурс”

1. Придумайте 15 аргументів (емоційних умовлянь і емоційних шантажів), переконань, способів, які дозволять вам утриматися від того, щоб випити або почати грати у комп'ютерну гру (наприклад, “танчики”).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

2. Оцініть їх дієвість для вас по 10 бальній шкалі.

3. Складіть список пріоритетних способів, які з більшою ефективністю гарантують вашу стриманість, і список тих способів, які для вас є неефективними і навіть можуть викликати бажання зробити зло. Якщо ці способи утримання вас від “виживання” / “три” використовуватимуть інші

люди (близькі / чужі / командир), список буде таким самим? Чи можливо, що на прохання близької людини “утриматися”, ви не відгукнулися не тому, що не хотіли, а тому, що вона використала спосіб, який був невдалим для вас?

Під час обговорення задаємо традиційні питання: “Наскільки корисною була дана вправа?” “Що нового про себе ви дізналися?” “Як змінювалися ваші почуття у процесі виконання вправи?”

Зазвичай зняття тривоги призводить і до зняття необхідності вживати алкоголь або мати залежність від гри (ігроманія). Для зняття тривоги можуть допомогти релаксації, формування відчуття безпечного місця. Однак, розслаблення після напруги викликає відчуття радості – це відчуття не пов’язане з подіями в житті, воно “фізіологічне”, як на “американських гірках” (по суті – це сурогат щастя, так як щастя це соціальна емоція, призначена для зближення людей). Однак, тривалий час звикаючи отримувати відчуття радості таким чином, ми розучилися отримувати його іншими способами (ми забуваємо, що у звичайному житті викликає у нас радість, як звичайними шляхами досягти радості, що ми робимо коли щасливі). Звикаючи тривалий час знімати напругу алкоголем або комп’ютерними іграми, ми забуваємо про інші способи, які доступні нам, коли ми не на війні. Зробимо наступну вправу.

### Вправа “Джерела переживань”

1. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки. В одну напишіть 20 варіантів ситуацій мирного життя де ви відчуваєте (відчували раніше до того, як потрапили в АТО) себе чудово (які події можуть викликати у вас відчуття щастя), а в іншу колонку напишіть побутові проблеми в мирному житті, які викликали у вас негативні емоції (що в мирному житті викликає / викликало у вас тривогу, роздратування, гнів тощо).

2. Візьміть інший аркуш і знову розділіть його на дві колонки. В одну колонку напишіть 20 варіантів того, що зазвичай ви робили, коли відчували себе щасливим. У другу – варіанти того, як ви справлялися з негативними переживаннями і (або) які способи їх подолання ви плануєте використовувати.

Я себе відчуваю чудово, коли:	Я себе відчуваю жахливо, коли:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.



14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.
20.	20.
У таких випадках я:	У таких випадках я:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.
20.	20.

Тренер на дошці робить зведену табличку. У ній кожен учасник презентує ті джерела щастя, які захоче озвучити, і ті способи реагування на щастя, якими захоче поділитися.

Групове обговорення має формувати уявлення про розмаїття джерел щастя і різноманітні способи подолання побутових проблем.

Під час обговорення можна використовувати наступні питання: “Чи допомогла вам вправа згадати свої джерела щастя?”, “Що корисного дало вам виконання цієї вправи?”, “Як змінювалися ваші переживання при виконанні даної вправи?”.

#### Вправа “Особистість, яка схильна до алкоголізму”

Мета: продемонструвати, що не існує особливої особистості – схильної до алкоголізму, кожен із нас має властивості, які приписуються людям схильним до алкоголізму.

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу, де написані 50 рис характеру. Червоним олівцем треба помітити хрестиком 10 рис (5 позитивних і 5



негативних), які характеризують власну особистість. Аркуші збирають.

2. Учасники знову отримують аркуші, на яких вказані ті ж самі 50 рис характеру. Зеленим олівцем треба відзначити 10 рис, які найбільше характеризують особистість, схильну до алкоголізму. Аркуші збираються.

3. Учасники втретє отримують аркуші, на яких вказані ті ж самі 50 рис характеру. Синім олівцем слід зазначити властивості, які можуть допомогти не стати залежним.

4. На дошці робиться зведена таблиця з трьох стовпчиків: 1) наявність у нас рис; 2) риси, притаманні людині залежній від алкоголю; 3) риси, що формують стійкість до алкоголізму (якості зі списків не повинні повторюватися).

Зведена таблиця й обговорення повинні демонструвати, що у кожного з нас є риси, які (на думку оточуючих) можуть бути у залежних від алкоголю, і риси, які формують стійкість до алкоголізму. Немає певного типу особистості, який неминуче визначає вас як “алкоголіка”.

Під час обговорення третього стовпчика, можна запропонувати учасникам виступити з власними уявленнями про профілактику алкоголізму і разом скласти “Програму профілактики алкоголізму”.

<b>Риси характеру</b>	
товариський	стриманий
неврівноважений	невпевнений
врівноважений	готовий допомогти
обережний	ненадійний
поверхневий	грунтовний
боягузливий	нервовий
похмурий	спокійний
байдужий	замкнутий
безпосередній	самокритичний
легковажний	боязкий
пригнічений	витривалий
добродушний	меланхолійний
слабовольний	образливий
імпульсивний	поступливий
невитривалий	непосидючий
егоїстичний	агресивний
безпорадний	наполегливий
розпущений	мужній
який не вміє володіти собою	недовірливий
неприсосований	легко збудливий
вміє володіти собою	самовпевнений
суворий	надійний
сором'язливий	слабовольний
відкритий	поривчастий
чутливий	терплячий

### Вправа “Робота з ролями”

Учасникам пропонується розбитися на групи по п'ять учасників. У кожній групі розподіляються наступні п'ять ролей.

1. Роль людини, яка намагається кинути пити (наприклад, тому що вони з дружиною хочуть народити дитину / або тому що після декількох випадків вживання спиртних напоїв почалися проблеми на роботі / або з іншої причини, яка обговорюється).

2. Роль друга, якому потрібен товариш по чарці.

3. Роль друга, який знає ситуацію і дуже переживає за те, що в сім'ї немає дітей / дійсно не хоче, щоб його товариш позбувся роботи.

4. Роль представника МОЗ України або ОХМАТДИТу (охорона материнства та дитинства).

5. Роль виробника спиртних напоїв.

Завдання: кожен учасник готує промову з відповідною його ролі метою переконати випити або переконати утриматися від розпивання спиртних напоїв людину, яка намагається зав'язати з цим. Після того, як промови написані, вони по черзі їх оголошують тому, хто грає роль людини, що намагається кинути пити.

Повторюємо процедуру, помінявши ролі на протилежні (один / товариш по чарці; МОЗ / виробник спиртного).

Під час обговорення звернути увагу на відчуття у протилежних ролях, на те, що аргументи оточуючих залежать від їхніх цілей (вам можуть обіцяти багато, але у більшості випадків навколишні думають про свої інтереси, а не про вас).

## ДОДАТОК Б

### Ведення психологічного щоденника

Запропоновані завдання для ведення психологічного щоденника спрямовані на навчання ефективного використанню свого часу, своїх сил, усвідомлення своїх мотивів і цілей. Має бути визначена періодичність зустрічей з психологом, на яких обговорюються ведення щоденника, виконання завдань, зроблені висновки.

Робота з щоденником обов'язково має поєднуватися з очною корекційною роботою – індивідуальною та груповою, яка спрямована на усвідомлення військовослужбовцем своїх сильних та слабких сторін, мотивів своєї діяльності, своїх цілей.

Додатковими завданнями ведення щоденника можуть бути позначення кольором (відповідно до загального враження) кожного прожитого дня. Також можна використовувати в якості такої метафори малюнок дерева. Згодом використання таких метафор дозволить проілюструвати зміни, які відбуваються під час корекційної роботи, ведення щоденника. Якщо є побоювання (особа переживає складний період, має проблеми в адаптації і метафори лише підкреслять безвихідь), то метафоричні позначки (колір, дерево) можна просити малювати лише у дні проведення очних консультацій, коли психолог контролює процес (завершує консультацію на позитиві).

Зрозуміло, що всі завдання даються з урахуванням стану військовослужбовця, його здатністю самостійно впоратися з тими відчуттями, які виникають при виконанні завдання. Так, навряд чи доцільно використовувати завдання з визначення ефективності витрат часу, якщо особа різко негативно ставиться до того, що вона несе службу у НГУ (була призвана на службу), принаймні до часу, доки вона не змінить ставлення до ситуації. Також недоцільно давати завдання на аналіз життєвих невдач, якщо є ознаки маскованої депресії, накопиченого стресу тощо. У будь-якому разі такі завдання потребують наступного обговорення їх з психологом. Зрозуміло, що потрібно спочатку зняти актуальні негативні стани, а заходи тайм-менеджменту використовувати як формування додаткового вміння, яке підвищить ефективність військовослужбовця у майбутньому.

Домашні завдання можна поєднувати з очною роботою із щоденником. Наприклад, коли є потреба зафіксувати для особистості якісь важливі результати – виявлені під час роботи структури цілей і потреби особистості, її сильні і слабкі сторони, ресурси, до яких вона може звернутися, ефективні способи вирішення проблем, ознаки залежних стосунків, лист до важливої особи (як закінчення гештальту), малюнок життєвого шляху, вигадана біографія, казка про подолання якоїсь проблеми та інший матеріал, який може стати якорем (у даному контексті якор – це те, що зв'язує з реальністю, джерело суб'єктності), на який особа зможе спиратися, від якого вона може відштовхнутися для того, щоб самостійно рухатися по життю.

### 1 завдання

Спробуйте протягом тижня вести щоденник.

Для цього впродовж тижня щовечора описуйте свої дії і визначайте їх мотиви. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначайте заплановані справи, другим – коли ви займаєтеся начебто корисною і важливою, але незапланованою справою, третім – коли ви марнуєте час.

Наприкінці тижня порівняйте кількість годин, яку отримали у цих трьох групах. Подумайте про те, які можна зробити висновки.

Поекспериментуйте з комфортним для вас форматом ведення щоденника. Після того, як ведення щоденника стане звичкою, ви самі будете вражені своєю ефективністю.

### 2 завдання

Розширте роботу з щоденником – проаналізуйте в ньому своє минуле. Які глобальні цілі ви ставили протягом минулих 3–4 років (з часу вступу до НГУ)? Фрустрація досягнення яких цілей кардинально змінила ваше життя, як ви реагували на крах ваших сподівань? Що допомогло вам пережити труднощі, які виникли? Як набутий досвід вплинув на формулювання ваших життєвих планів тепер? Можливо, виникли якісь страхи? Ви почали уникати якихось дій або складати запасний план?

### 3 завдання

Перенесіть акцент у щоденнику із визначення мотивів своєї поведінки на планування своєї життєдіяльності.

При цьому плани необхідно складати на різні проміжки часу: плани на робочий день, на тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на багато десятиліть. Звичайно ж, жодна людина не у змозі чітко дотримуватися раз і назавжди складеного плану на все життя, однак, це не означає безглуздість такого довгострокового планування. Швидше за все, тут діє принцип зворотного зв'язку і постійних корегувань, що вносяться на основі результатів уже завершених дій, а також новонабутих досвіду та знань щодо планування дій на майбутнє.

У зв'язку з цим важливу роль відіграє побудова ієрархії цілей, знову ж таки, починаючи з невеликих, яких можна досягти протягом одного або кількох днів (наприклад, виконати конкретні завдання керівництва, завершити невеликий проект тощо), і закінчуючи найбільш важливими життєвими цілями. Для боротьби з прокрастинацією психологи пропонують поділити всі справи на чотири категорії, залежно від того, важливі вони чи не важливі, а також термінові чи не термінові. До важливих, але не термінових справ відносять ті, які спрямовані на досягнення найбільш довготривалих результатів і які пов'язані із найглобальнішими життєвими цілями. Незважаючи на те, що на цю хвилину вони можуть не становити великого інтересу, їх, однак, необхідно враховувати під час планування та виконання більш-менш значущих завдань, завжди ставлячи собі запитання: як те, що я роблю саме зараз, допоможе мені досягти певних цілей у житті? Бажано, щоб відповідь “ніяк” виникала якомога рідше.

Складіть план на рік, місяць, тиждень і напишіть окремо план на кожен день.

#### 4 завдання

Продовжуйте вести щоденник, роблячи акцент на плануванні. Плануйте на найближчий тиждень і кожен день цього тижня, дотримуючися закону примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому варто зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і результат.

Усі справи можна поділити на чотири групи: термінові і важливі; важливі, але нетермінові; термінові, але неважливі; нетермінові і неважливі.

Першорядні завдання – це справи термінові і важливі. Спроба відкласти такі справи на потім створить вам непотрібні проблеми.

Далі йдуть справи важливі, але нетермінові. Такі завдання можна відкласти, проте, вони можуть здійснити сильний вплив у довгостроковій перспективі. Нетермінові і важливі справи мають тенденцію ставати терміновими і важливими, якщо їх постійно відкладати. Для того щоб такого не сталося, заздалегідь передбачте для них часовий резерв.

Термінові, але неважливі завдання мало позначаються на вашому успіху. Заняття терміновими, але не важливими справами, не дає результату і може сильно позначитися на вашій ефективності. Такі справи забирають більшу частину вашого тимчасового резерву. Це саме ті завдання, які по можливості потрібно передоручати або зменшувати їх кількість.

Логічно припустити, що нетермінові і неважливі справи не мають ніякого значення в принципі і не несуть ніяких наслідків у разі їх невиконання. Такі справи можна сміливо викреслювати з вашого списку.

Ще одним важливим для планування правилом є правило “З’їж жабу вранці”. Що значить “з’їсти жабу”?

Стара притча говорить: якщо, насамперед, з ранку ви повинні з’їсти живу жабу, втіхою може бути те, що це найгірше, що може трапитися з вами за весь день.

“Жаба” – це найнеприємніша і важлива справа, яку слід зробити сьогодні. Відкладаючи її, ви створюєте непотрібне емоційне напруження і викликаєте небажані наслідки. Потрібно діяти без зайвих роздумів і зволікань – просто взяти і зробити. Це дасть вам заряд бадьорості на цілий день.

#### 5 завдання

Продовжуйте вести щоденник. Плануйте і звіряйте досягнення поставлених цілей. Зверніть увагу на те, які наслідки мають для вас недосягнення поставлених на цьому тижні цілей.

Згадайте значущі для вас негативні події вашого минулого життя. Як вони позначилися на вашому подальшому житті? Можливо, вони допомогли вам усвідомити деякі цінності вашого життя, пізнати справжнє ставлення до вас оточуючих людей, змінити життєві пріоритети.

#### 6 завдання

Продовжуйте вести щоденник. Проте, на цьому тижні спробуйте користуватися правилами ірраціонального тайм-менеджменту.

Так, розглянуті нами раніше принципи ефективного планування,

переважно придатні для раціональних людей, однак, емоційність людини вимагає внесення певних коректив у систему планування.

1. Під час планування треба враховувати, що наша продуктивність не однакова, вона може залежати від настрою, особливостей фізіології та іншого, тому планувати слід з урахуванням піків і провалів працездатності (для цього треба поспостерігати за своєю працездатністю, визначити, як вона змінюється протягом дня, скільки піків продуктивності за день, на який час вони найчастіше припадають).

2. Зазвичай позитивні емоції підвищують працездатність. Можна, звичайно ж, намагатися управляти настроєм, але інколи, йдучи за настроєм, ми можемо знайти нове рішення проблеми (пам'ятаємо, що інсайт вирішення проблеми в емоційному, а не раціональному плані, за рахунок емоційних аналогій).

3. По можливості, у разі втрати інтересу до роботи, слід змінити вид активності, переключитися (нудне сидіння над роботою не приносить результату). Важливо не відмовлятися від виконання роботи, а робити до неї кілька підходів (чим більше підходів, тим ефективніше рішення). Тому необхідно так планувати свою діяльність, щоб мати не стільки план як “ланцюг дій”, скільки план як “поле активності” (кілька цілей, між якими ви будете переключатися залежно від настрою, стану тощо). Однак таке планування вимагає часового запасу (приблизно 40 % часу треба залишати вільним, а 60 % – на планові роботи), а також системи нагадування (блокнот, дошка візуалізації), для того щоб фіксувати важливі для досягнення кожної мети моменти і не забувати про них у разі переорієнтації на іншу справу.

Доцільно роздати у вигляді пам'яток для виконання домашнього завдання добірку наведених нижче прийомів ірраціонального тайм-менеджменту

1. Усе записувати і створювати численні зручні “нагадувалки”. Швидкі переключення і часті перепланування призводять до регулярних втрат деякої кількості даних. А оскільки немає жорсткої структури планів, загублене не завжди можна вчасно встановлювати логікою. На щастя, наразі є багато засобів – інтегруючі “нагадувалки” у комп'ютері, телефоні та Інтернеті, які створюють єдине нагадувальне середовище.

2. Фіксувати ідеї та плани. Фіксувати ідеї особливо важливо. Їх багато і вони забуваються. І при цьому ідеї – ринкова перевага та важливий актив ірраціонально мислячих людей.

3. Зробити список справ, які ніколи не подобаються. Такий список дозволяє усвідомити зону ризику і приділити їй належну увагу. Ці справи вводять у ступор, знижують працездатність.

4. Неприємні справи робити, коли немає настрою. Якщо неприємні справи не вдається нікому передоручити, то найбільш практичний спосіб – це зробити їх, коли немає настрою.

5. Стежити за перепадами настрою. Зміну настрою і втрату інтересу треба відслідковувати. І як тільки це сталося, необхідно змінити заняття. В іншому випадку все, що буде зроблено після втрати інтересу, буде зроблено погано. Доведеться переробляти. І час буде змарновано.

6. Вибрати гнучкий розклад. Це означає обирати планування за ситуацією.

7. Складати гнучкий список справ. Оскільки під час ірраціонального планування плани можуть змінюватися, дуже важливо мати можливість при цьому переплануванні оптимізувати заповнення часу супутніми справами.

8. Здійснювати часті коригування планів. Прийняття нових рішень може змінювати створену раніше систему планів і тому важливо знаходити час щодня, щоб у довгостроковому плані знайшли відображення сьогоднішні новини.

9. Визначити список кінцевих цілей. Важливо, щоб ці цілі не забувалися і під час чергового перепланування зберегли свій вплив на поточний план.

10. Ставити не тільки заключний термін, але й багато проміжних термінів (для нагадування). Виконання довгих справ у ірраціональних людей відбувається за багато підходів. На кожну вдалу ітерацію може бути кілька невдалих ітерацій, коли немає настрою і справа не пішла. Важливо, щоб була достатня кількість вдалих спроб.

11. Мінімізувати жорсткі прив'язки за часом. З усіх можливих варіантів у процесі планування слід вибрати ті, які дадуть максимальну свободу маневру за часом.

12. Скласти окремий список справ, які завжди не подобаються. Важливо відокремити ті справи, що повинні дочекатися настрою, від тих, де настрої так і не з'явиться. Для них різні правила. Приємне – за настроєм. Неприємне – у будь-який час, коли настрою немає.

13. Планувати довготривалі справи і проєкти з урахуванням піків і провалів працездатності. Необхідно мати уявлення про тривалість піку працездатності, піку апатії та продуктивності в активній фазі. Для цього можна вимірювати тривалість фаз і збирати статистику щодо реальних витрат часу на різні проєкти.

14. Посилювати запам'ятовування. Деяка забудькуватість цілком може бути компенсована якимись стандартними способами поліпшення запам'ятовування. Постійні записи ручкою на папері – один з найпростіших способів.

15. Малювати схеми для поліпшення запам'ятовування. Візуалізація за допомогою схем – непоганий спосіб посилити якість запам'ятовування.

16. Чітко прописувати етапи та їх зв'язаність у великих проєктах. Проблеми з плануванням і реалізацією великих проєктів можна частково вирішити за рахунок більш якісного планування.

17. Використовувати насагу фіналу для найбільш повного й якісного завершення справи. Перспектива закінчити справу і “розлучитися” з проєктом викликає наплив енергії та емоцій. Цю позитивну енергію можна спрямувати на те, щоб придумати і реалізувати красиве завершення проєкту.

18. Брати паузу після першого піку ентузіазму для більш тверезої оцінки справи перед прийняттям рішень.

19. Підготуватися до гри на раціональному полі. Доцільно заздалегідь визначити партнерів і справи, де доведеться підлаштовуватися до раціональних форм поведінки. Попереджений – значить озброєний!

7 завдання

Продовжуйте вести щоденник, планувати і вносити корективи, зумовлені новими поглядами на себе і свої можливості, а також використовувати той спосіб планування (раціональний або ірраціональний), який найбільш підходить.

8 завдання

Ще раз перегляньте щоденник і проаналізуйте, які зміни відбулися з вами протягом ведення щоденника. Визначте за цими змінами: наскільки доцільним було для вас ведення психологічного щоденника; наскільки можливим для вас є використання у своєму подальшому житті елементів раціонального й ірраціонального планування.



## ДОДАТОК В

### **Тренінг відновлення психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги**

#### Цільова настанова тренінгу

Тренінг призначений для військовослужбовців, які мають ознаки ПТСР, що не сягають клінічного рівня.

Кількість учасників 12—14 осіб.

Можливе залучення, крім основного тренера, співтренера.

Мета тренінгу – відновлення психологічної безпеки особистості, як гармонійного поєднання відчуття захищеності та здатності до розвитку і самореалізації.

Завдання:

– відновлення відчуття психологічної безпеки, захищеності, здатності захистити себе;

– передача відповідальності за власне життя в руки самих військовослужбовців, відновлення здатності керувати власним життям;

– використання ситуації травми для переосмислення цінностей власного життя;

– використання енергії травми для посттравматичного зростання.

В основу тренінгу покладено представлену у першому розділі модель психологічної безпеки особистості, яка передбачає роботу з чотирма компонентами, що формують відчуття психологічної безпеки особистості, як гармонійного стану, який поєднує відчуття захищеності і прагнення самореалізації:

1) задоволеність ситуацією розвитку власного Я. Цей компонент ініціює рух зі зміни середовища чи актуалізації механізмів саморегуляції;

2) ціннісно-смисловий компонент – дозволяє шляхом визначення життєвих пріоритетів піднятися над травмуючою ситуацією. Він реалізує принцип: “Все можна пережити, якщо знати заради чого”;

3) мотиваційно-вольовий компонент передбачає усвідомлення власних цілей і можливостей, їх досягнення і, відповідно, гармонійний перерозподіл енергії для реалізації дійсно важливого і нерозпорошення сил на другорядне (особливо в умовах небезпеки);

4) морально-комунікативний. Цей компонент передбачає, що дотримання прийнятих в оточуючому соціумі правил взаємодії сприяє формуванню безпечного соціального середовища, знижує вірогідність конфліктів, формує атмосферу сприяння реалізації цілей особи, самореалізації.

Усі компоненти взаємопов’язані і діють як єдиний механізм. Звичайно, що зовнішній шар цього механізму – “морально-комунікативний компонент” – є найбільш активно використовуваний, він забезпечує безпеку починаючи зі звичайних побутових ситуацій взаємодії. Центральний компонент –

“задоволеність ситуацією розвитку власного Я” актуалізується, коли продуктивне і безпечне життя за старою схемою стає неможливим (більшість людей здатна терпіти значні незручності тривалий час, перш ніж наважиться на значні зміни у своєму житті).

Зазначимо, що особливість роботи з військовослужбовцями, які мають ознаки ПТСР, полягає в тому, що стани, вислови військовослужбовців не інтерпретуються ведучим чи учасниками (що висуває особливі вимоги до етапу “рефлексії” – обговорення вправ). При організації занять унікаємо зайвої активності (дуже скорочено використовуємо вправи на “розминку”, на відкрите протистояння), закінчуємо кожне заняття та складні вправи релаксацією. Заняття мають відносно невелику тривалість – 3 години (а не 6–8 як при тренінгах глибокого занурення). Під час проведення вправ на уяву потрібно постійно контролювати хід того, що має уявляти учасник (тренер словесними командами безперервно веде уяву учасника), не потрібно вимагати закривати очі для вправ на уяву (не наполягайте, якщо деякі учасники відмовляються закривати очі). Тренер коротко анонсує зміст вправи на уяву, щоб учасники могли відчувати свій контроль над процесом.

Тренер на початку всього тренінгу і кожного заняття у доступній стислій формі розповідає зміст і сенс занять. Таке усвідомлення зменшує напруження і підвищує ефективність тренінгу.

Використання під час тренінгу незвичних для повсякденної діяльності військовослужбовця малювання, роботи з казками, з картками, медитації пояснюється учасникам як засіб, який дозволяє швидше виробити нові форми поведіння, погляди на вирішення проблем, дозволяє обійти набуті, сталі звички.

Вправи, які в рамках тренінгу спрямовані на саморегуляцію, при стресі мають стосуватися ситуацій незначної чи середньої тяжкості (травматичності). Якщо учасник вважає, що вправа йому підходить для саморегуляції більш тяжких станів, то він може використати вправу під час індивідуальних консультацій під наглядом психолога-консультанта, який повністю володіє усіма вправами, що освоюються учасниками під час тренінгу.

У рамках медико-психологічної реабілітації тренінг посилюється груповими заняттями з освоєння інших способів саморегуляції та поєднується з індивідуальними консультаціями, які йдуть паралельно груповим заняттям та призначені для більш глибокого пропрацювання проблем, роботи з більш інтимними питаннями, котрі учасники за тих чи інших причин не можуть винести на групове обговорення.

Тренінг проводиться у відносно невеликому залі, правильної форми, з добрим освітленням, учасники повинні мати можливість так розташуватися у колі, щоб їх спина захищала стіни залу; вікно має бути відносно невеликим чи має бути можливість дистанціюватися від нього (якщо учасники тренінгу будуть уникати місця біля вікна, то таке місце займе тренер), стільці мають бути надійними (з високою спинкою і без коліщаток), у залі не повинно бути глухих закутків (неконтрольованого для погляду простору), тіней, зайвих меблів тощо.

Під час тренінгу ведучий має визначати стан учасників візуально, за допомогою словесних самоописів та карток Люшера. Для зняття негативних станів використовувати вправи на релаксацію, “Ключі” (Х. М. Алієва), “Безпечне місце” та “Зміна пор року” (з інструкцією для поточної, а не травмуючої ситуації). Тренер має використовувати прийоми активного слухання та підтримки учасників. При нагоді учасники тренінгу мають обговорити питання надання підтримки товаришам, які описують свої травматичні переживання (озвучити способи надання підтримки, які є прийнятні для цієї групи).

Тренінг відновлення психологічної безпеки особистості містить п'ять занять по три години кожне.

Правила тренінгу:

- ні в одній групі немає повної конфіденційності, тому висловлюйтеся лише про те, чим готові поділитися;
- не критикуйте;
- не надавайте порад;
- поважайте інших;
- можете сердитися на слова, які почуєте на тренінгу, ви візьмете на тренінгу те, що потрібно саме вам.

## Програма тренінгу

### Заняття 1

Час – 3 години.

Мета: актуалізувати такий компонент психологічної безпеки особистості, як “задоволеність ситуацією розвитку власного Я”. Заняття має актуалізувати активну позицію з подолання ситуації небезпеки, актуалізації наявних засобів саморегуляції чи освоєнню нових, потребу в яких відчує особа.

Матеріали: бєджі, фломастери, планшети, аркуші А2, А3, А4, ручки, олівці, клей, журнали, ножиці, невеличкі столи (які після використання прибираються з кола), роздруковані правила тренінгу, дошка, маркери, фліпчарт.

Заняття, якщо є потреба, починаємо з написання на бєджах імен учасників.

Наступний крок – введення правил тренінгу (їх необхідно написати на дошці та роздати на картках), анонс змісту тренінгу і першого тренінгового дня.

### Вправа на визначення ідентифікації з соціальною групою та усвідомлення власних особливостей

Учасникам тренінгу пропонується відповісти на запитання.

1. “Що спільного у всіх, хто тут сидить? Що особливого у вас (що вас вирізняє поміж інших присутніх)?”

Висловитися мають усі члени групи. Для встановлення черги можна використати м'ячик, який кидають члени групи від одного до іншого. При цьому способі психологу стає зрозумілим хто кого зацікавив. Психолог слідкує, щоб кожен член групи отримав слово.

2. “Прислухайтесь до себе і подумайте, що вам більш за все не до вподоби: те, що ви подібні до інших, чи те, що ви унікальні?”

3. “Виберіть три риси характеру, які найбільш ви любите та цінуєте у собі. Запишіть їх”.

4. “А тепер подумайте (напишіть нижче), що відчувають люди, які знаходяться біля вас?”

5. “До якого із висловлювань ви більше схильні?:

– від нас у цьому світі нічого не залежить;

– усі ми вибираємо те, що відбувається у нашому житті”.

Ці питання допомагають усвідомити кожному учаснику: ким я є і ким я не є; краще усвідомити себе, свій вплив на інших; зрозуміти, хто я такий, на що я здатен, до чого я прагну і де мої межі.

Ця вправа призначена для: 1) визначення особливостей ідентифікації (під час обговорення можна спрямувати увагу учасників на те, що військова товариськість є ресурсом, який допомагає пережити стресові ситуації); 2) усвідомлення не лише власних рис, якими ми пишаємося, прагнемо розвивати в собі, але й того впливу, який чинить на близьких звичні для нас форми поведінки (наприклад, демонструючи інтелект, який ми в собі високо цінуємо, ми можемо змушувати оточуючих почуватися нікчемними); 3) виявлення локусу контролю, велика кількість висловлювань з цього приводу дозволяє зрозуміти, що людина відповідає за події власного життя, проте не за всі події потрібно брати відповідальність на себе (ми не винні у природних катаклізмах, війні). Прийняття на себе відповідальності за них є руйнівним для психічного здоров'я. Такий висновок має формуватися у свідомості учасників із усвідомлення наявності різних позицій у групі щодо можливостей керувати власним життям.

По можливості при обговоренні мають прозвучати слова з молитви про спокій: “Боже, дай мені душевний спокій, щоб прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість, щоб відрізнити одне від іншого”.

### Вправа на усвідомлення індивідуальної ситуації розвитку

#### “Життєвий шлях”

Учасники виконують малюнок чи колаж на тему: “Мій життєвий шлях”.

Перший етап. Тренер дає їм наступну інструкцію: “Ви йдете шляхом, який має назву Життя... Звідки і куди лежить ваш шлях? Які ваші головні досягнення в минулому, теперішньому і майбутньому? Що допомагає вам крокувати життєвим шляхом, а що перешкоджає? Хто і що вас оточує? І куди ви хочете прийти? Зробіть, будь ласка, колаж/малюнок, який буде відображати ваш життєвий шлях у минулому, теперішньому і майбутньому: головні події, плани, ваше оточення”.

Вправа, виконується індивідуально. В якості основи для колажів/малюнків використовуються аркуші паперу формату А2, А3.

В якості інструментарію використовується комплекс образотворчих матеріалів для колажу: фломастери, фарби, ілюстровані журнали, з яких можна

вирізати потрібні картинки. На виконання колажів відводиться 35–40 хв.

По закінченню цього етапу учасники за бажанням можуть презентувати свої колажі (до 5 хвилин на кожний колаж).

На другому етапі вправи учасникам пропонується: виділити (зробити позначку яскравим фломастером) на рисунку ситуації, в яких власний вибір привів до досягнення важливих життєвих успіхів; подумати, що та хто цьому сприяв; як власне вміння співпрацювати, спілкуватися з іншими людьми (здатність викликати симпатію чи організовувати взаємовигідні стосунки) дозволили досягнути складних цілей; подумати і пригадати інші ваші досягнення, які не нанесено на малюнок, нанести їх на малюнок; нанести на малюнок “інструменти” (символічно нанести власні якості, вміння, досвід) і людей, які сприяли досягненню важливих цілей.

Якщо учасник тренінгу не може пригадати ситуацій успіху (при стресі, депресивних настроях пам'ять може “ховати” від усвідомлення “приємні миттєвості життя”), то потрібно пройтися по “ключових точках” біографії (народився у родині, мав друзів, вчився у школі, закінчив школу, вступив до училища/в технікум/ВУЗ; закінчив ВУЗ, знайшов роботу, отримав першу зарплату, сам зняв першу власну квартиру, зустрів дівчину, зняли спільне житло, купили перші спільні меблі, зробили перший ремонт, одружився, народили діточок, купили власну квартиру тощо). Потрібно зосередити увагу учасників на тому, що в їх житті були неодноразові успіхи, у них є якості і вміння, які дозволяли у минулому досягати успіхів, були люди, які підтримували їх на різних життєвих етапах, вони змінювалися протягом життя. З часом ми звикаємо до успіхів і не сприймаємо їх як такі, але це не значить, що їх немає. Іноді спогади про наші успіхи блокують негативні події нашого життя, але наші вміння і навички, які забезпечували нам успіх у минулому, нікуди не ділися, нікуди не поділася наша здатність навчатися новому.

Перед і після третього етапу вправи потрібно зробити п'ятихвилинку релаксації, щоб заспокоїтися, розслабитися.

На третьому етапі обговорюється наступне: “В житті кожного з нас були складні, трагічні, небезпечні життєві ситуації. Що та хто допоміг пережити ці ситуації? Символічно нанесіть на ваш малюнок ті ваші якості, вміння, характеристики та людей, які дозволили вам пережити ці події (навіть якщо це був лише час, «який лікує», і залишення у спокої – «зима у стосунках» може сприяти економії сил, що дозволить їх використати для подолання травми). Замислитися, завдяки цим подіям, які нові позитивні риси особистості у вас сформувалися, які б не змогли розвинути, якщо у вашому житті все було завжди гарно (наприклад, витривалість, толерантність, критичність до себе тощо). Відзначте їх на вашому малюнку”.

На четвертому етапі вправи пропонується подумати про те, що хотілося б змінити у намальованому життєвому шляху, що домалювати чи стерти, які інструменти (символічно зобразити риси, вміння, досвід) і помічників додати.

Обговорюється: Які емоції та почуття виникали в процесі роботи та виникають під час перегляду готових колажів? Що нового вдалося зрозуміти про себе, свої життєві цілі й цінності? Наскільки можна досягнути майбутнього,

зображеного на малюнку, на що можна спиратися, аби воно втілювалося у реальність?

Обговорення має сприяти передачі відповідальності за власне життя самим військовослужбовцям.

При обговоренні має прозвучати теза, що “навіть коли здається, що немає ніяких ресурсів (інструментів, помічників) для подолання життєвих труднощів, ви можете отримати ресурс із самої плинності часу”. Далі пропонуємо зробити релаксацію і за нею вправу “Зміна пір року”.

Обов’язково повідомляйте учасникам тренінгу, що при освоєнні техніки “Зміна пір року” потрібно вибирати більш-менш актуальні ситуації середньої тяжкості. Якщо учасника задовольнив отриманий ефект, він може спробувати попрацювати з важчими ситуаціями за допомогою цієї методики на індивідуальній консультації.

Оскільки ця вправа на уяву, то потрібно перед її проведенням розкрити сенс вправи та анонсувати її основний зміст.

### Робота з методикою “Зміна пір року”

Ця вправа не вимагає інтерпретацій і якихось глибоких проробок. Важливо саме переживання плину часу. Адже подія відбувається на тлі життя природи. Задаючи ситуацію зміни пори року, ви як би віддаляєтеся від події.

Суть техніки – пропонуємо уявити військовослужбовцю те місце, в якому він дізнався про травматичну подію. Якщо це сталося в приміщенні, то пропонуємо уявити природу біля цього приміщення. Далі потрібно послідовно уявити зміну пір року в цьому місці в такій черговості: осінь, зима, весна, літо. Можливо, що проходження одного циклу (року) буде недостатньо, тоді можна пройти ще один-два цикли (2–3 роки). Але у більшості випадків позитивний ефект настає від проживання в уяві вже першого року після травматичної події (наприклад, втрати близької людини).

При проведенні методики важливо вести за собою уяву військовослужбовця, важливо яскраво прописувати моменти переходу від однієї пори року до іншої, створювати відчуття переживання цього переходу. Так, перехід від літа до осені пов’язаний з пониженням температури, посиленням вітру, збільшенням вологості (більш частими дощами), похмурістю (менше світла, нависають хмари). Перехід від осені до зими зазвичай пов’язаний з випаданням першого снігу. Відбувається зміна візуального образу, коли все було брудним і раптом все стало білим-білим, небо високим. Відзначимо, що образ зими – це образ депресії. Депресія дуже важлива для переживання втрати, вона дозволяє накопичити сили для нового етапу життя. (Депресія дозволяє пережити щось більш страшне, ніж сама депресія). Вона допомагає нам “заморозитися”, щоб дожити до того моменту в нашому житті, коли відновляться сили, коли важкий час пройде. Відчуття весни зазвичай починається з танення снігу і появи таловин, запахів землі, мокрого дерева. Весну бажано давати більш диференційовано – трьома частинами: початок (відлига, танення снігу, проталини на землі); середня частина весни (поява травички, перших весняних квіточок (їх аромати), набухання бруньок, спів

весняних птахів); кінець весни і початок літа (трава піднялася до колін, на деревах з'явилося листя, жарко на сонці, але ще прохолодно в тіні).

Другою важливою умовою є залучення всіх модальностей військовослужбовця, викликання у нього зорових, слухових, тактильних, нюхових та інших образів; звернення до сприйняття всіх стихій, які зазвичай оточують людину – повітря (вітер), води (у тому числі і сніг), землі (а також зростаючої на ній трави), вогню (наприклад, через температуру повітря, вихлопні гази). Важливо постаратися направити військовослужбовця на сприйняття образів рослин і дерев, останні особливо сприятливі для подолання травми, пошуку внутрішніх ресурсів для такого подолання. Стимулюючи військовослужбовця на сприйняття пір року важливо запитувати не тільки: “що ви бачите?”, – “пори року” треба помацати, відчути їх запахи, відчути температуру, рух повітря, звуки.

Ця методика працює за рахунок трьох факторів:

– перший фактор – час. Коли проходить якийсь час, то людині легше сприймати пережите. “Час лікує”. Якою б не була важкою травма, через час ми ставимося до неї легше;

– другий чинник – ритм. У природі все повторюється, все вже було і буде знову, життя знову буде продовжуватися;

– третій чинник – вегетативний цикл, цикл природи. Тому дуже важливо в цій техніці, щоб була якась жива природа: трава, листя на деревах, ялинки, дерева, чагарники. Треба пам'ятати, що у різних народностей своя зміна пір року. Наприклад, якщо людина з іншої кліматичної зони, то у квітні може і не з'явитися травичка. Психологу необхідно чітко уявляти, як у місці проживання цієї людини змінюються пори року.

При проведенні методики треба пам'ятати, що травматична подія може статися не влітку, а у будь-яку іншу пору року – тоді необхідно подовжити цикл і починати його від моменту травми, а закінчувати обов'язково влітку – в травні або липні, коли вегетативний цикл у повному розквіті.

При проведенні методики можуть виникнути спротиви – з'являються штучні образи або образи не виникають взагалі. Для зняття останнього можна запропонувати у виниклому образі ситуації торкнутися землі під собою. Земля – це опора і тому вона природно сприймається як вихідна точка.

Іноді при проведенні методики доцільно на останньому колі попросити військовослужбовця уявити, як буде виглядати це місце через 10 років (“Пройшло 10 років, на місці цих подій встановлена меморіальна дошка, приходять люди і кладуть біля неї квіти ...”). А в особливих випадках, наприклад, коли треба змиритися з власною смертю (смертельне захворювання, травма, яка веде до поступового вмирання) – через 300 років (“Уявіть, що пройшло 300 років, тут вже немає ні вас, ні ваших дітей, ні ваших онуків... Як виглядає це місце зараз?”).

В ході проведення вправи у військовослужбовця може змінюватися образ місця або виникати бажання змінити місце – потрібно йти за військовослужбовцем, так як у цьому новому місці може бути ресурс для оволодіння собою у стресовій ситуації.

При проведенні вправи постійно застосовується прийом емпатичного слухання (повторюємо останні слова клієнта, використовуємо підтвердження – “так”, “угу”).

Вправа проводиться зазвичай із закритими очима. Перед її проведенням робиться вправа на релаксацію. Для військовослужбовців, в яких відбулася адаптація до бойових умов (які проявляють настороженість), обов'язково проговорюється, що відбуватиметься; при проведенні релаксації їх свідомість направляють на сприйняття опори під спиною, під руками, під ногами, формують відчуття захищеності і безпеки.

Орієнтовний текст, який вимовляє психолог, проводячи вправу для групи: “Сядьте зручніше, обіпріться, відчуйте опору під собою, поставте зручніше ноги, відчуйте під ногами підлогу. Відчуйте через підлогу зв'язок із землею. Шию і голову розташуйте так, щоб вам було зручно та приємно уявляти образи, постарайтеся розслабитися, зняти напругу, яка накопичилася, так наче вам хотілося б трішечки подрімати. Почніть розслаблення з м'язів плечей. Уявіть, що плечі стають важкими і теплими. Плечі важкі і теплі. Уявіть, як приємне тепло поширюється з плечей по всьому тілу. Тепло опускається з плечей в руки, розслабляється верхня частина рук, розслабляються лікті, зап'ястя, кисті рук, розслабляються долоні, кожен палець на руках. Руки розслабилися до самих кінчиків пальців. Зверніть увагу на своє дихання. Дихання вільне і рівне, вам добре і приємно дихається. Постарайтеся відчутти приємне тепло у грудях. Тепло в районі сонячного сплетіння, тепло у животі, уявіть як тепло з живота опускається в ноги. Розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки і стопи. Стопи стають важкими, теплими. Стопи важкі і теплі. Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг, ноги розслабилися. Зверніть увагу на спину. Відчуйте як розслабляється попереk. Відчуйте хребет. Розслабляються лопатки, розслабляється спина між лопатками. Розслабляється шия, потилиця, вся голова розслаблена. Розслаблене тім'я, розслаблені скроні, розслабляється лоб і обличчя. Відчуйте щоки, відчуйте вилиці і підборіддя. Нижня щелепа стає важкою, губи розслаблені, язик стає теплим, розслабляються ніс і очі. Повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені. Спробуйте уявити собі двір, вулицю біля того місця, де ви дізналися про ту травматичну для вас подію. Якими вони були в той момент? Що там є, що росте? Спробуйте провести рукою по стовбуру дерева, яке там росте. Що ви відчуваєте? Яке воно? Як воно росте? Які листя на деревах, які вони на дотик? Які ви чуєте звуки? Уявіть, що пройшов якийсь час, і настала осінь. Як виглядатиме це місце восени? Що вам уявляється, яка температура повітря? Які ви відчуваєте запахи, як пахне осінь? Які ви чуєте звуки? ... А тепер уявіть, що пройшов ще якийсь час і випав перший сніг. Як виглядає це місце тепер, що вам уявляється? Який сніг на дотик, що ви відчуваєте, коли торкаєтеся до нього? Яка приблизно температура повітря? Що зараз? Які ви відчуваєте запахи? Які ви чуєте звуки? ... Уявіть собі, що пройшов ще якийсь час, настала весна. Уявіть собі, що сніг тане, з'являються проталини, в які проступає земля ... Чим пахне тала земля? Яка на дотик тала вода? ... Уявіть, що пройшов місяць, в цьому місці пробилася трава. Уявіть собі, що зараз кінець травня, як



виглядатиме це місце наприкінці травня? ... Уявіть собі, що пройшов ще якийсь час і настало літо. Як зараз виглядає це місце? Яка зараз погода? Яке листя зараз на дотик на деревах? Яка трава на землі? Що зараз? Можна зараз попрощатися з образом чи вам хотілося б побути в образі? Що б вам хотілося зробити на прощання? Запам'ятайте все, що вам зараз уявляється, і коли будете готові, то попрощайтеся з образом. Коли будете готові, то сильніше потягніться – сильно-сильно потягніться як після сну і відкрийте очі. Як ви почуваетесь? Порівняйте свій стан, коли ви спочатку згадували образ, і зараз”.

Підсумковою вправою першого дня може стати “Рекомендація”.

### Вправа “Рекомендація”

Учасникам тренінгу необхідно підготуватися і представити рекомендацію для банку даних про перспективних працівників (навіть коли вас влаштовує робота, ви можете розміщувати свої дані в таких банках і періодично отримувати інформацію про нові вакансії, які можуть відкривати перед вами значні перспективи) чи для серйозного агентства знайомств, яке призначене для створення родини (наприклад, популярна нині телевізійна агенція “Половинки”).

Варіант 1. Підготувати рекомендацію на самого себе. В ній відобразити свої головні переваги, сильні сторони, професійні та особистісні якості, щоб отримати гідну роботу, яка приносить матеріальне і моральне задоволення, повагу у суспільстві. На що саме слід звернути увагу, учасники вирішують самостійно, проте слід нагадати їм, що мова йде про реальні, а не вигадані факти і переваги (служба безпеки перевірить інформацію, яку ви повідомили).

Варіант 2 можна використовувати, якщо робота стопориться, через те, що учасники проявляють зайву сором'язливість при написанні власних позитивних рис. Робота організовується в парах, учасники готують рекомендації один на одного. Спочатку відводиться час для спілкування в парах (6–8 хв), під час якого учасники можуть отримати необхідну інформацію стосовно один одного (опитують один одного, знижують критичність у самооцінках, чим стимулюють процес) і підготувати виступи, потім проводиться публічна презентація (одна хвилина на людину).

Таким чином створюються умови для пошуку власних сильних сторін, тренується впевнена поведінка в ситуації публічної презентації, підвищується самооцінка. Під час обговорення слід звернути увагу на наступні запитання: Що нового та цікавого вдалося дізнатися один про одного під час виконання цієї вправи? Які презентації краще за все запам'яталися, чим саме? Якщо у когось виникали труднощі, то з чим саме вони були пов'язані, як їх можна подолати?

При обговоренні першого дня тренінгу можна поставити наступні запитання: Чи був у вас до сьогоднішнього дня досвід участі у тренінгу? Наскільки співпали ваші очікування від заняття, на яке ви йшли, з тим, що ви отримали? Які відчуття від прожитого сьогодні дня? Як змінювався ваш настрій протягом дня? Що дав вам сьогоднішній день?

## Заняття 2

Час – 3 години.

Мета: актуалізувати ціннісно-смісловий компонент психологічної безпеки особистості.

Заняття має сприяти усвідомленню того чого прагне у своєму житті військовослужбовець, заради чого варто жити, переносити всі труднощі служби, наражати своє життя на небезпеки; заради чого потрібно проходити реабілітацію, змінювати способи поведінки, які під час служби стали звичними, комфортними.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, дошка з маркерами, фліпчарт.

Заняття має починатися з обговорення минулого тренінгового дня. До яких змін у відчуттях, ставленні до оточуючих, своєї життєвої ситуації він призвів? Які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття? Якщо є потреба, то провести вправу на релаксацію чи “Безпечне місце”.

### Вправа “Розуміння цілей”

Візьміть чотири аркуші паперу, олівець чи ручку. Напишіть угорі на першому аркуші: “Які мої цілі у житті?” Витратьте 5 хвилини, щоб відповісти 20 разів на запитання “чого я хочу?”.

Пишіть усе, що приходить вам у голову, яким би загальним, абстрактним або тривіальним написане не здавалося. Ви можете записати сюди особисті, сімейні, кар’єрні, соціальні, громадські чи духовні цілі.

1. Я хочу \_\_\_\_\_
2. Я хочу \_\_\_\_\_
3. Я хочу \_\_\_\_\_
4. Я хочу \_\_\_\_\_
5. Я хочу \_\_\_\_\_
6. Я хочу \_\_\_\_\_
7. Я хочу \_\_\_\_\_
8. Я хочу \_\_\_\_\_
9. Я хочу \_\_\_\_\_
10. Я хочу \_\_\_\_\_
11. Я хочу \_\_\_\_\_
12. Я хочу \_\_\_\_\_
13. Я хочу \_\_\_\_\_
14. Я хочу \_\_\_\_\_
15. Я хочу \_\_\_\_\_
16. Я хочу \_\_\_\_\_
17. Я хочу \_\_\_\_\_
18. Я хочу \_\_\_\_\_
19. Я хочу \_\_\_\_\_
20. Я хочу \_\_\_\_\_

Далі потрібно для себе відповісти на наступні запитання: Що з цього переліку є більш важливим, а що менш важливим? (позначте “+”/“–”). Що можливо досягнути, а що менш реально реалізувати у вашому житті? (позначте). На що ви витрачаєте багато часу, а на що мало? (позначте). На що б ви хотіли б витратити більше часу? (позначте). Від чого ви готові відмовитися через неважливість? (позначте). Від чого ви готові відмовитися через те, що досягнення цих прагнень потребує змін у вас чи змін у середовищі, в якому ви перебуваєте? (позначте). Що з цього переліку було для вас важливим до того, як ви стали учасником бойових дій? Що важливе зараз? Що має стати важливим після закінчення АТО (чи вашої участі в АТО)?

Відповівши на ці запитання, чи не бажаєте ви внести зміни у ваш перелік 20 бажань? У разі потреби виправте ваш перелік.

Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть угорі: “Як би я хотів провести наступні три роки?” Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це запитання, а потім – ще 2 хвилини на те, щоб переглянути список. Відповідь на це запитання має допомогти вам виявити ваші цілі більш чітко, ніж за першою спробою. Відкладіть убік і цей список.

Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору, напишіть на третьому аркуші: “Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи від сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?” (Зазвичай вважається, що близькість смерті дозволяє зрозуміти, що в нашому житті є найважливішим (проявляє сенс життя), проте інколи відчуття близькості смерті провокує відчуття безглуздості будь-яких дій. Таке відчуття виникає не тому, що людині немає заради чого жити, а тому, що людина “відклала своє життя на потім”, будувала плани на “далеке майбутнє”, наприклад, “ось коли закінчиться війна, тоді я буду ...”). Тому, якщо така постановка питання вас лякає, у вас опускаються руки, не хочеться нічого робити, то абстрагуйтеся від цієї цифри і просто уявіть те, що є дуже важливим для вас, але чому ви досі не приділяли уваги. Знову витратьте на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладіть аркуш убік.

На четвертому аркуші випишіть три цілі, які вважаєте найбільш важливими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки.

Обговорення. Наскільки виконання цієї вправи допомогло вам розібратися у своїх пріоритетах, у тому наскільки “вірно” ви витрачаєте свої життєві сили, ресурси?

Хоча цей метод і не розкриває цілком неусвідомлені життєві цілі, він може допомогти вам зрозуміти співвідношення між вашими цілями і вашою повсякденною діяльністю. Варто повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Інколи те, заради чого ми живемо йде від нашого усвідомлення. Для усвідомлення таких цілей життя можна виконати вправу “Епітафія” та “Сенс життя”.

## Вправа “Епітафія”

Процедура охоплює наступні етапи.

1. Тренер розповідає притчу: “Кажуть, десь на Кавказі є старе кладовище, де на могильних плитах можна зустріти приблизно такі написи: «Сулейман Бабашидзе. Народився у 1820 році, помер у 1858 році. Прожив 3 роки...», або «Нугзар Гаприндашвілі. Народився у 1840 році, помер у 1865 році. Прожив 120 років...»”. Далі він питає у групи: “Що на Кавказі рахувати не вміють? Може зі змістом робилися ці приписки на могильних плитах? А з яким саме змістом?” Сенс у тому, що таким чином односельці оцінювали насиченість і загальну цінність життя даної людини.

2. Загальна інструкція: “Зараз ми спільними зусиллями складемо розповідь про деяку людину, яка на цей час (наприклад, 2017 рік) закінчила школу і демобілізувалася з армії та має прожити до 75 років. Кожен повинен буде по черзі назвати важливу подію в житті цієї людини (після демобілізації і до смерті, скажімо у 2067 році) – з цих подій і складеться її життя. Звертаю особливу увагу на те, що події можуть бути зовнішніми (вступ кудись, праця у певному місці, одруження, зробила щось), а можуть бути і внутрішніми, пов’язаними з глибокими роздумами і переживаннями (наприклад, деякі люди стали великими, майже не виходячи зі свого помешкання). Бажано пропонувати події, що відповідають дійсності (без зустрічей з прибульцями тощо)”.

3. Тренер називає першу подію, наприклад: “Наш герой закінчив середню школу з двома трійками, відслужив строкову службу і службу за контрактом”. Далі учасники по черзі називають свої події. Всі вислови учасників фіксуються на дошці/фліпчаті.

4. Коли останній учасник називає свою подію, припускається, що головний герой вмирає у 75 років, відповідно до умов гри.

5. Тренер пропонує всім трохи поміркувати та по черзі, поки без коментарів, просто сказати, скільки років можна було б написати на могильній плиті героя. Всі по черзі називають свої варіанти (роки, прожиті даремно).

6. Учасники, які назвали найбільшу і найменшу кількість років для головного героя, коментують свої відповіді.

7. Група відповідає на запитання (з подальшим обговоренням): “Які події могли б прикрасити ваше майбутнє життя?”.

8. Далі учасники самостійно придумують і записують 10–15 головних подій життя якогось уявного учасника вправи.

При обговоренні можна використовувати наступні запитання: “Які емоції та почуття виникали в процесі роботи? Що нового вдалося зрозуміти про себе, свої життєві цілі й цінності? Легше чи складніше, чи зовсім по-іншому визначати сенс і цінності власного життя за допомогою прямих запитань (як у попередній вправі), чи таким непрямим способом?”

Враховуючи, що наступна вправа “Сенс життя” призначена для роботи з уявою учасників тренінгу, то заздалегідь повідомляється, що всі події вправи відбуваються у цілком безпечних, мирних місцях; тренер постійно “веде” уяву військовослужбовця.

## Вправа “Сенс життя”

Сядьте прямо і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі і зосередьтеся.

Уявіть собі старовинну порожню віллу десь в Італії, яка зараз не заселена. Огляньте цю будівлю. Пройдіть всіма кімнатами, помилуйтеся старовинними меблями, світильниками, картинами і килимами.

Далі підніміться сходами на другий поверх, пройдіть через спальню. Зверніть увагу на фіолетову порт'єру, яка трохи прикриває широкі дерев'яні двері. Відсуньте порт'єру убік і відчиніть двері.

Тепер ви бачите інші сходи, які всі у павутинні. Очевидно, ними дуже давно ніхто не користувався. Повільно підніміться сходами і відчиніть двері, які знаходяться нагорі.

Ви опинилися у старій бібліотеці, наповненій світлом, яке ллється з вікон і проникає крізь скляний дах. Спробуйте прочитати кілька назв книг. Раптом ви помічаєте, що в кутку кімнати сидить якийсь чоловік. Він каже спокійним, м'яким голосом: “Я чекав на тебе”. І звідкись із глибини душі до вас приходить відчуття, що ця людина володіє всіма знаннями світу і може відповісти на всі запитання.

Ви наважуєтеся поставити їй найважливіше запитання: “Навіщо я прийшов у цей світ?” І в тиші чекаєте, що вона вам відповість. Відповідь може прийти у словах, жестах, у переданих телепатично думках або образах. Ви можете задати цій людині будь-які важливі для вас запитання. А тепер подякуйте старому мудрецю і попрощайтеся з ним. Спустіться сходами вниз, знову пройдіть по всіх кімнатах. Покиньте цю віллу і повертайтеся назад. Ви відчуваєте себе оновленим після цієї зустрічі. Потягніться, випрямтесь і розплющте очі.

Обговорення. Чи отримали ви відповідь на поставлене запитання? Чи готові ви поділитися цим з групою?

Під час обговорення фокусуйте увагу на тому, що ідентифікація зі значущим іншим є одним із перших способів, якому навчаються діти для виконання завдань, що є складнішими за ті, до яких вони звикли (так, якщо дитина боїться, запропонуйте їй уявити, як у цій ситуації поводить себе супермен, дитина уявляє себе суперменом і стає сміливішою). Цей спосіб не втрачає своєї актуальності протягом усього життя. Так, звертання до образу “старого”, “мудреця” актуалізує мудрість підсвідомості, до якої у звичайному стані ми не маємо доступу. Такою вправою ми можемо вивести з підсвідомості цілі, до яких ми прагнемо, але яких ми не усвідомлюємо (підсвідомість може ховати від нас усвідомлення цілей, через те, що їх не схвалюють наші батьки, знайомі, через те що дружина вважає їх нездійсненними чи егоїстичними, через те що вони не в'яжуться з взятим на себе образом раціональної, розумної людини тощо).

Обговорення другого тренінгового дня. Учасникам пропонується задуматися над тим, чи стали вони краще розуміти свої цілі життя. Як змінилися їх емоційні відчуття при усвідомленні своїх цілей? Учасники по колу описують свої враження від заняття, а також оцінюють, наскільки вони відповідали очікуванням.

У разі потреби у кінці тренінгового дня проводиться вправа на релаксацію чи вправа “Ключ” (Х. М. Алієва) з установкою на життєвий успіх.

### Заняття 3

Час – 3 години.

Мета – актуалізація мотиваційно-вольового компоненту психологічної безпеки особистості.

Цей компонент психологічної безпеки відповідає за гнучкість досягнення цілей, за перерозподіл енергії на користь більш важливих цілей, за використання продуктивних копінгів.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки.

Заняття має починатися з обговорення минулого тренінгового дня. Як змінилося ставлення до себе, до організації власного життя? Які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття? В разі потреби проводиться вправа на релаксацію чи “Безпечне місце”.

#### Вправа “Хороше у поганому”

Як ми вчиняємо з усілякими неприємностями, які неминуче зустрічаються у нашому житті? Наші реакції можуть бути різними. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злості, які, безумовно, є у сучасному світі. Цей спосіб поведінки з негативним дуже поширений. Більше того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе.

Але досвід переконує, що у будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний “наполовину порожній – наполовину повний стакан”, сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє псувати нам задоволення від минулих і майбутніх неприємностей.

Прийом полягає у тому, що у трагедії або в очікуваній неприємній події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього.

Ця вправа має кілька складників.

1. Згадати про одну свою невдачу (байдуже, коли вона трапилася, – нещодавно або ж дуже давно. За правилом цього тренінгу – для роботи беруться ситуації середньої тяжкості). Спробувати розповісти про неї групі в оптимістичній манері.

Завдання учасників групи – після завершення розповіді зробити спробу скоригувати невдачу у бік більшого оптимізму.

Обговорення. Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі? Які переваги і які недоліки має оптимізм?

2. Зіткнувшись із неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, треба подумати про те, що у цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного чи хоча б корисного.

Згадавши про неприємну подію, що сталася з вами у минулому або яку можна очікувати у майбутньому, слід подумати, що в цій події може бути

хорошого, і розповісти про це. Члени групи мають допомагати один одному в пошуках позитиву.

Обговорення. Що заважає звертати увагу на позитивне? Під час обговорення звертати увагу на те, що ситуація рідко коли буває однозначною, і зміна погляду на ситуації – це досить суттєвий ресурс. Крім того, набуття досвіду з будь-якої ситуації, використання цього досвіду для коригування своїх планів (зворотний зв'язок у діяльності) – це важливе вміння життєстійкої людини.

### Вправа “Сходинок досягнень”

Учасникам пропонують подумати про яку-небудь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її. Після цього вони малюють на аркуші паперу формату А4 драбину з шести сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли ця мета абсолютно не досягнута, верхня – коли вона повністю досягнута. Учасникам пропонується записати біля першої й останньої сходинок по 2–3 ознаки, що позначають особливості ситуації коли мета, відповідно, не досягнута або досягнута повністю. Після чого учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони знаходяться в даний момент, зазначити цю позицію і записати 2–3 її головні характеристики.

Коли цю частину роботи завершено, перед учасниками постає головне питання: що конкретно необхідно зробити, щоб піднятися в досягненні мети на одну сходинку вище? Для роздумів надається 1,5–2 хв, після чого учасників просять записати або замалювати головні міркування щодо цього. Після завершення задається ще одне запитання: коли саме кожен з учасників зробить те, що йому потрібно для наближення до мети ще на одну сходинку?

При обговоренні учасників просять висловитися, які висновки вони зробили особисто для себе під час виконання цієї вправи, а також, в яких життєвих ситуаціях, на їх думку, доцільно застосовувати подібні техніки. За бажанням декілька учасників можуть більш детально розповісти, що за мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення.

### Вправа “Неказкові проблеми”

Учасникам групи пропонується згадати про які-небудь свої труднощі, проблеми, з якими вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання: “Виберіть казкового персонажа, який міг би натрапити на таку ж проблему. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів”.

У разі необхідності можна попросити уточнити характеристики, зовнішній вигляд тощо вибраних персонажів. Це важливо тоді, коли герой нововигаданий. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проєктуються риси Я-концепції.

Потім учасники повинні придумати зачин казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (певною мірою наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записують імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують по черзі підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чий труднощі, на їх думку, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно у парах (групах учасників, зачини яких є близькими) придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію: “Ми маємо зачини казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок, але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними”.

Через кілька хвилин (10–15) у колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один з пари, другий у разі потреби доповнює.

“Казкові” способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками у реальності і не дали результату. Або відображають знайдені способи рішення, що були відкинуті з якихось причин як абсолютно неприйнятні. Це абсолютно природно: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що варіанти очевидні вже вичерпані. “Відігравши” їх у метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації. Робота у парах і необхідність об'єднати зусилля у створенні казки із “загальним” рішенням дозволяє наблизитися до межі цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору.

Допомогти у цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незавершеними і необхідно скласти їх продовження (так би мовити, другий сезон): “Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом продовження!”

Важливе значення має запитання про ціну, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб. “Провокаційні” запитання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей у казковому світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення цієї мети, і змусити його задуматися, а чи варта мета цих жертв.

Обговорення вправи. Обговорюють враження, які виникають при вирішенні життєвої проблеми в символічному полі (легше чи складніше? Чому?), при роботі в парі.

Рішення життєвої проблеми у символічному полі має надзвичайний ресурс. Ідентифікація з казковим героєм дозволяє “набути” нових рис (усвідомити у себе наявність цих рис). Робота у полі казки дозволяє відійти від своїх емоцій з приводу ситуації, які блокують процес пошуку рішення; дозволяє відійти від надмірної самокритичності при оцінюванні власних можливостей. Робота в парі дозволяє: формувати усвідомлення, що не лише у тебе такі проблеми (терапевтичний ефект має усвідомлення того, що твоя



ситуація не унікальна, ти не один такий); усвідомити, що для вирішення таких проблем є не один шлях.

Обговорення третього тренінгового дня. Учасникам пропонується задуматися над тим, що дало їм сьогоднішнє заняття, висловити свої враження від нього, а також оцінити, наскільки воно відповідало очікуванням.

У разі потреби в кінці тренінгового дня проводиться вправа на релаксацію чи вправа “Ключ” (Х. М. Алієва) з установкою на життєвий успіх.

#### Заняття 4

Час – 3 години.

Мета: актуалізувати дію морально-комунікативного компоненту психологічної безпеки особистості. Цей компонент сприяє підтримці психологічної безпеки особистості і формуванню умов для самореалізації за рахунок того, що розуміння правил, за якими організовується взаємодія в тій чи іншій соціальній групі, зменшує конфліктність поведінки. Як наслідок, людина має змогу витратити психічну енергію на досягнення власних цілей, а не на подолання конфліктів.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, пластилін, невеличкі столи (які після використання прибираються з кола), олівці (фломастери). Роздруківка правил бою за Пьюселиком.

Заняття має починатися з обговорення минулого заняття, які зміни воно ініціювало. Обговорюються, які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття?

#### Вправа “Внутрішнє виправдання”

Учасникам пропонується низка завдань.

Пройтися, як ходить:

- дитина двох років;
- дуже стара людина;
- п’яний чоловік;
- упевнена у собі людина;
- закохана людина;
- артистка балету.

Сидіти на стільці, як:

- касир на робочому місці;
- наречений на весіллі;
- наїзник на коні;
- вагітна жінка;
- стомлена людина;
- першокласник за партою.

Посміхнутися, як:

- для обкладинки журналу;
- після великого виграшу у лотерею;
- щоб дати надію товаришу, підтримати його.

Учасникам необхідно запропонувати цілу серію таких вправ.

Вправа оцінюється позитивно за виразність міміки і пластики, цікаві знахідки, відповідність стимулові, рухливість та переключення нервових процесів. Ця вправа визначає характер творчого уявлення, стимулює розвиток креативності і фантазії, здатність до емоційного (імпульсивного) сприйняття, імпровізації, спостережливості, розвитку почуття гумору тощо. Особливо потрібно звернути увагу на те, що якісне виконання завдання можливе лише у разі усвідомлення того, що відчуває “заданий герой”, його переживань, цінностей, досвіду тощо (у випадку певної ідентифікації з ним).

#### Вправа “Якості, які дратують в інших людях”

Учасникам дають аркуші, відводиться одна хвилина аби написати всі якості, які дратують учасника в інших людях. Після того, як хвилина пройшла, якості зачитуються по колу. Коли всі якості оголошено, ведучий пропонує подивитися на них з іншої точки зору. З точки зору того, які особистісні якості в нас сприяють тому, що нас дратує в інших людях. Наприклад, мене можуть дратувати люди, які брешуть. Моїми якостями, які сприяють цьому, є моя непроникливість, недалекоглядність, нездатність розбиратися в людях.

Ведучий пропонує всій групі на підставі вправи, допомогти кожному учаснику, який зачитує свої якості, розібратися, чому саме ті або інші якості можуть його дратувати.

#### Вправа “Пластилін”

Група ділиться на пари. Партнери сідають один проти одного. На столи між ними кладеться грудка пластиліну. Усі зав’язують собі очі. Тренер дає інструкцію: “Вам потрібно зліпити з цієї грудки пластиліну одну загальну фігуру. Розмовляти й підглядати забороняється. На виконання завдання вам дається 5 хвилин”.

Завдання можна спростити змістовно та технічно:

- дозволивши учасникам виконувати його з відкритими очима;
- конкретизувавши завдання (зліпити морську зірку, снігову бабу тощо);
- замінивши ліплення на малювання одним олівцем.

Крім того, при виконанні завдання можна задати ролі, наприклад ліпити у парі: чоловік – дружина; батько – син; дід – онук.

Додаткові рекомендації: складний варіант вправи (з пластиліном та розподілом ролей) краще робити у невеликих групах. Залежно від етапу групової динаміки і розмірів, групи ділити на пари можна за випадковими ознаками (наприклад, по рахунку) або на вибір тренера. Робота в різностатевих парах, як правило, знижує агресію і підсилює позитивну енергетику групи.

Після виконання вправи група обговорює наступні запитання:

- Які емоції виникли у вас під час роботи у парі?
- Чи був розподіл ролей у парі на провідного та веденого?
- Як працювалося у заданих парах (наскільки комфортні були вам ті чи інші ролі)?

## Вправа “Правила цивільного життя”

Франк Пьюселик був учасником війни у В'єтнамі, потім тривалий час займався реабілітацією військовослужбовців. Він визначив, що на війні для того, щоб вижити людина підсвідомо формулює для себе специфічні правила, які ускладнюють цивільне життя.

Вісім основних необхідних у бою навичок, які ускладнюють цивільне життя.

1. Безпека. Військовослужбовці в зоні бойових дій мають бути постійно напоготові на випадок небезпеки. Повсякденні події у цивільному житті, на зразок дорожніх заторів, можуть запустити відчуття небезпеки і вразливості. Військовослужбовці схильні до постійної пильності і контролю. Цивільні особи, які звикли до безпеки, можуть не розуміти такої поведінки.

2. Питання довіри і визначення ворога. Щоб вижити, військовослужбовці повинні навчитися нікому не довіряти у зоні бойових дій. Краще вважати усіх ворогами до того часу, поки не переконаєшся у протилежному. У цивільному житті недовіра і підозрілість псують стосунки, у тому числі і сімейні.

3. Відданість меті. Першочергове і найважливіше завдання на війні – виконати бойове завдання, яке визначає командування. На це спрямовуються вся увага і всі ресурси. У цивільному світі люди проявляють ініціативу, знаходять нові завдання, розставляють пріоритети і вирішують самі, як і куди їм рухатися.

4. Ухвалення рішень. У зоні бойових дій виконання наказів є вкрай важливим для особистої безпеки й успіху завдання. Військовослужбовці, чий ранг дозволяє приймати рішення, повинні віддавати накази, які стосуються життя або смерті інших людей. Навіть якщо у них немає усієї необхідної інформації. У цивільному житті, особливо у родині, прийняття рішення – це спільна справа. Людям потрібен час для обговорення питань і варіантів їх вирішення, і вони часто просять про додаткову інформацію.

5. Тактика реагування. У зоні військових дій виживання залежить від автоматичної реакції на небезпеку. Критично важливо діяти першим, з максимальною вогневою міццю, а розмірковувати потім. Не менш важливо зберігати у готовності все обладнання, у тому числі і зброю. У цивільному житті неприбрані кімнати і брудні речі можуть викликати нерозуміння у людини, яка повернулася з війни, а її реакція може налякати та приголомшити оточуючих.

6. Передбачуваність та контроль. У зоні бойових дій, якщо ворог може передбачити ваші пересування, розташування, плани і наміри, – ви у небезпеці. Військовослужбовці вчаться бути непередбачуваними і приховувати інформацію. Роботодавці від співробітників чекають дотримання розпорядку і правил, а дружинам і дітям це просто необхідно. Передбачуваність – основа довіри. Таким чином, якщо на війні непередбачуваність зберігає життя, то вдома вона може стати джерелом серйозних проблем.

7. Контроль емоцій. Бойові дії залучають людину до подій, за якими слідує страх, втрати та горе. А робота військовослужбовця вимагає, щоб він діяв швидко, завжди перебував у готовності до небезпеки. Перелік прийнятних

емоцій зводиться до гніву і роздратування. Придушити емоції можна за допомогою алкоголю і наркотиків, і такий спосіб може застосовуватися військовослужбовцем навіть після повернення додому. Емоції, які є небезпечними у бою, можуть стати надзвичайно потрібними у стосунках вдома, в родині.

8. Труднощі з розмовами про війну. Дуже складно говорити про те, як війна змінює людей. Вона може змінити базові переконання про людство і справедливість у світі. В бойових умовах шанс розмірковувати про ці поняття мізерний. Вдома складно пояснити цивільним – людям, які живуть у безпеці, що сталося у бою, які приймалися рішення, чому вони були необхідними. Розмови про війну можуть дати військовослужбовцю надлишок емоцій – печалі та жаху. Військовослужбовці можуть боятися, що такі історії змусять людей, яких вони люблять, відвернутися від них.

Ви можете ознайомитися з цими правилами (роздати надрукованими).

Зазначимо, що дії у стресовій ситуації, які забезпечують виживання, є досить універсальними і їх можна звести у загальні правила.

Життя без війни є більш багатогранним, має більше нюансів, тож універсального переліку, відповідного для кожного, просто немає. Спробуємо скласти кожен свій перелік правил мирного життя. Звісно він не буде вичерпним, спробуємо охопити типові для вашого життя ситуації.

Спробуємо пригадати життя до АТО і проаналізувати, які форми поведінки потрібно залишити, а які змінити.

1. Пригадайте з чого починався ваш день: де і з ким ви прокидалися, як віталися, снідали, як будували плани на день? Пригадали? Напишіть недоліки і переваги такого початку дня. (Розділіть лист на 2 колонки, в одну внесіть хороше, в іншу – погане по кожному пункту переліку). Виходячи з цього, які форми поведінки є сенс перенести у своє теперішнє життя? Що б ви додали до них, виходячи із сформульованих на попередніх заняттях цілей життя?

2. Ви йшли на роботу, службу, у своїх побутових справах. Як зазвичай проходив ваш день? Якими справами був наповнений ваш день? Де, з ким і на яку тему ви спілкувалися? Які емоції викликало це спілкування? Пригадали? Зробіть перелік типових справ і співрозмовників за день/місяць/рік. Напишіть недоліки і переваги такого дня. (Розділіть лист на 2 колонки, в одну внесіть хороше, в іншу – погане по кожному пункту переліку). Виходячи з цього, які форми поведінки є сенс перенести у своє теперішнє життя? Що б ви додали до них, виходячи із сформульованих на попередніх заняттях цілей життя?

3. Ви повертаєтеся з роботи чи після щоденних справ додому. Як ви проводите свій вечір? Вітаєтеся з близькими, снідаєте, на які теми спілкуєтесь, які емоції з цього приводу переживаєте? Зробіть перелік. Напишіть недоліки і переваги такого вечора. (Розділіть лист на 2 колонки, в одну внесіть хороше, в іншу – погане по кожному пункту переліку). Виходячи з цього, які форми поведінки є сенс перенести у своє теперішнє життя? Що б ви додали до поведінки під час вашого типового дня, виходячи із сформульованих на попередніх заняттях цілей життя?

4. Візьміть чистий аркуш і складіть опис типового ідеального дня. Ви змінилися? Які форми поведінки після повернення з АТО у вас не виходять? Складіть перелік того, що потрібно тренувати. (Саме тренувати, адже навички виробляються лише тоді, коли ми робимо вправи).

5. Почнемо з простого. Ви вже робили сьогодні першу вправу, коли вам потрібно було зробити те саме завдання у різних ролях. Спробуємо ще. Розіб'ємося на групи по 3–4 учасника. Кожен з учасників перед своєю групою має привітатися:

- як він це робив кожного ранку до АТО;
- як він це робить кожного ранку зараз;
- як від нього очікують близькі;
- як він вітається у доброму гуморі;
- як він вітається, коли роздратований.

Ваша дитина питає дозволу погуляти у вечірній час з друзями:

- як ви поводитися у цій ситуації до АТО?;
- як поведетесь зараз?;
- як ви поведетесь у такій ситуації, коли у вас добрий настрій?;
- як ви поведетесь у такій ситуації, коли ви роздратовані?

Члени групи мають надати зворотний зв'язок. Вказати чи відчувають вони різницю, яке привітання (дозвіл на прогулянку) їм здалося найбільш конгруентним (форма відповідає стану).

Обговорюється, наскільки складним було завдання, наскільки корисним. Чи будуть вони тренувати самостійно необхідні форми поведінки. Акцентується увага, що саме по собі усвідомлення необхідності дій чи невідповідності дій веде до змін форм поведіння.

Обговоренню тренінгового дня сприяють наступні питання: Які враження від цього заняття у вас склалися? Що нового ви для себе винесли? Наскільки корисними були вправи? Наскільки заняття відповідало вашим очікуванням?

#### Заняття 5 (заключне)

Час – 2 години.

Мета: візуалізація результатів тренінгу, підведення підсумків.

Матеріали: планшети, аркуші А2, А3, А4, ручки, олівці, фломастери, клей, журнали, ножиці, невеличкі столи (які після використання прибираються з кола).

На початку заняття обговорюється попереднє заняття. З'ясовуються очікування на сьогодні.

#### Вправа “Карта майбутнього”

Це завдання не є для вас чимось новим після двох тижнів занять. Прошу вас накреслити карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для пунктів-цілей, до яких ви прагнете у своєму особистому і професійному житті. Намалуйте також вулиці і дороги, якими ви будете йти. Як ви будете досягати

своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом? Які перешкоди вам треба подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краї, пустелі, глухі і занедбані місця? Чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь? У вас є 30 хвилин.

Подання свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам більш чітко усвідомити свої цілі. Метафоричне вираження цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення – у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну картину свого майбутнього.

Після створення такої карти кожен зможе співвіднести цілі між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються одна з одною, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються. Які почуття викликає у вас ця робота з планування власного майбутнього і зроблена карта?

#### Вправа “Спільне малювання карти майбутнього”

Ця вправа є логічним продовженням попередньої, але вимагає від учасників внесення коригувань та узгодження своїх цілей із цілями своїх товаришів по службі. По суті, спільне малювання-планування – це модель поведінки у суспільстві, оскільки досягнення своїх цілей людиною відбувається не у вакуумі.

Обговорення. Наскільки цілі учасників збігаються? Наскільки важко скоригувати свої цілі і врахувати під час їх планування цілі інших людей? Наскільки необхідним і можливим є тимчасове об’єднання для досягнення цілей? Чи є дружба ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій? Наскільки ефективним є використання маніпуляцій людьми, який зворотний ефект може мати “використання” людей?

Учасники по колу описують свої враження від проведеного заняття, а також оцінюють, наскільки вони відповідають очікуванням.

Необхідно обговорити враження від усього пройденого тренінгу, оцінити, наскільки він відповідав очікуванням, наскільки був корисним.

## ДОДАТОК Г

### **Матеріали для розроблення та проведення тренінгових занять з формування емоційно-вольової стійкості у військовослужбовців Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги**

Основною метою емоційно-вольової саморегуляції є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню військовослужбовцями своїх внутрішніх можливостей, розкриттю творчого потенціалу, більш широкого та ефективного прояву професійних якостей і здібностей. Це досягається за рахунок спеціальних центрально-мозкових перебудов, у результаті чого створюється така інтегративна діяльність організму, що концентровано і найбільш раціонально спрямовує всі можливості військовослужбовця на вирішення конкретних завдань.

Таким чином, можливість (у певних межах) самостійно активно змінювати процеси, які відбуваються у власному організмі, та управляти ними має важливе значення. Шляхом саморегуляції можна на короткий час, стосовно до ситуації, активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність виконуваної діяльності. Наприклад, при затриманні озброєного злочинця військовослужбовець може придушити виникаюче почуття страху непевності, підняти свій бойовий дух, мобілізуватися тощо. За допомогою різноманітних форм саморегуляції можна впливати як на пізнавальні, так і на мотиваційні процеси; підвищувати дієвість мотивів і установок (наприклад, під час роботи зі значними навантаженнями, що супроводжуються відчуттями монотонності і сильного стомлення). Це важливо для розвитку боєздатності і твердості духу в діяльності військовослужбовців.

Принципово психічна саморегуляція має дві цільові настанови: з одного боку, – створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з іншого боку, – полегшення переходу до відпочинку. При цьому варто розрізняти застосування простих психорегуляторних прийомів, знайдених самим військовослужбовцем у результаті набутого досвіду (“наївна” психорегуляція), і оволодіння науково обґрунтованими тренувальними методами. Під оволодінням психорегуляторними тренувальними методами розуміють, як правило, цілеспрямовану зміну автономних процесів, тобто довільно некерованих звичайними засобами. Бажаний ефект досягається тільки шляхом планомірного повторюваного тренування.

Сутність психічної саморегуляції полягає в тому, що почуття, які накопичуються в процесі спілкування з навколишнім середовищем, і пізнання власного організму людина робить предметом систематичного тренування, щоб впливати на свій психічний стан і організм у цілому. Психічна саморегуляція за допомогою емоційно-вольового тренування спирається на важливий загальний

принцип функціонувань організму: постійний зворотний зв'язок, сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій будується зміст програм емоційно-вольового тренування (тренування почуття внутрішньої розкнутості, різкості, напруження, розслаблення тощо).

У принципі, кожний здоровий, працездатний військовослужбовець має у своєму розпорядженні передумови до оволодіння методами саморегуляції. Однак при цьому необхідно враховувати, що існує ряд факторів, які можуть знижувати ефективність і результативність використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції. Серед них можна виділити такі.

1. Ставлення військовослужбовця до виконання даних вправ (його внутрішній настрій). Досягненню успіху не сприяє надмірна самовпевненість. Ефекту не можна досягнути тільки за допомогою одного бажання. Потрібна систематична робота, терпіння, вольові зусилля.

2. Успіх, досягнутий на ранній стадії тренування, що може дезорієнтувати особу, яка тренується, в її ставленні до занять, обумовити надмірну віру в себе і невміння переборювати труднощі.

3. Погані умови самотренування. Треба створювати спокійну обстановку, яка виключає зовнішні перешкоди, що сприяє розслабленню. В міру оволодіння методами психорегуляції можна переходити до тренування у реальних умовах службової діяльності.

4. Неправильний вибір методу саморегуляції, який не відповідає індивідуальним особливостям військовослужбовця. Через це вибір психорегулюючих засобів повинен робитися з великою обережністю при постійному контролі їх ефективності.

5. Особливість прояву таких особистих якостей, як сугестивність і схильність до фантазії.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Сутність принципу *релаксації* полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчутти зв'язок свого організму та розумової діяльності. Релаксація або розслаблення означає звільнення тіла і психіки від непотрібного напруження. Процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється по мірі того, як розслаблюється тіло.

Другий принцип – *візуалізація*. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин або візуалізація образів у мозку людини. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація (створення образів) позначає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. У принципі, мозок людини однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на утворювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати перебіг психічних процесів.



Сутність принципу *самонавіювання* полягає у тому, що за його допомогою ми перетворюємо наші внутрішні образи у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Ці слова наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються на глибоко емоційному рівні. Такий внутрішній стан може бути сформульований як ставлення, намір і установка, які виражені словами: “Я можу це зробити”. Самонавіювання – це ясне твердження про те, що успіх можливий, виражене від першої особи у теперішньому часі. Слова, звернені до себе, посилюють віру у те, що людина може досягти своєї мети, і вказують напрямок, в якому потрібно рухатися. Вони змушують свідомість сконцентруватися й активно брати участь у досягненні мети. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє виразити образи словами.

### *Найпростіші методи саморегуляції*

Мета застосування найпростіших методів саморегуляції полягає у тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання службових дій військовослужбовцем. При цьому мається на увазі ряд моментів:

- закріплення позитивної установки щодо себе (“Я впораюсь”), підвищення почуття впевненості у собі;
- гармонізація й активація емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов’язаних із ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення професійних дій тощо);
- підвищення зосередженості під час підготовки до виконання службово-бойової діяльності;
- прискорення переходу до відпочинку після значних службових навантажень;
- підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності при довготривалій службово-бойовій діяльності (наприклад, при цілодобових чергуваннях).

Застосування найпростіших методів саморегуляції насамперед посилює стимулюючу регуляцію, яка орієнтує на певну діяльність. До них належить посилення позитивних і виключення негативних установок військовослужбовця щодо себе, своїх можливостей, очікуваних професійних результатів. Передусім мається на увазі формування оптимістичного професійного настрою. Сюди ж відносять і форму психічного самонавіювання, спрямованого на подолання страху, монотонності, антипатії (наприклад, до затриманого у п’яному стані тощо). Оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, настроюватися на подолання труднощів, знімати вплив психологічного навантаження тимчасових службових невдач тощо.

При оволодінні військовослужбовцями найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма військовослужбовцями. Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з

урахуванням особливостей характеру військовослужбовця, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших чинників.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи.

*Використання прийомів логіки.* Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб військовослужбовець умів холонокровно розібратися у ній. При цьому можна спочатку переконати себе у нераціональності наявного психічного стану, неадекватного нервового напруження, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності і поведінки. В процесі логічного осмислення ситуації й усунення пов'язаних із нею негативних емоцій можна користуватися кількома прийомами. Знімати нервові напруження можна, поговоривши із самим собою, переконавши себе у несерйозності переживань. Психічний захист у цьому випадку будується на самопереконанні у тому, що скрутні стани виховують уміння навіть із невдачі витягати максимум користі. Важливо чітко проаналізувати, що відбулося, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності.

Дуже важливим є прийом індивідуально значущого самопереконання типу “Я найдосвідченіший”, “Я все можу”, “Я можу виконати поставлене службово-бойове завдання” тощо. Ці самопереконання треба обов'язково тренувати, постійно використовуючи їх як стимул у подоланні важких ситуацій, що виникають у щоденній практиці.

*Використання самонаказів.* Дисциплінований військовослужбовець може добре управляти собою за допомогою внутрішніх самонаказів типу: “Треба!”, “Сміливіше!”, “Терпи!”, “Працюй!” тощо. Важливо систематично тренувати подолання себе з таким додатковим самонаказом. В остаточному підсумку повинен сформуватися свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією. Самонаказ при цьому знаходить додаткову силу, стає свого роду пусковим стимулом. Слід зазначити, що дуже зручно об'єднувати самонакази з формулами самопереконання. Наприклад: “Я нічого не боюся! Вперед!” або “Я справлюся з цією роботою! Сміливіше!” тощо.

*Використання образів.* Особам із художнім типом мислення допомагає прийом, заснований на “перевтіленні” у будь-якого персонажа. Наприклад, оперативний працівник, що виконує якусь важку і напружену роботу, може уявити себе в образі літературного героя або кіногероя-детектива. Уміння подумки уявити собі образ для імітації, увійти в потрібну роль допомагає знаходити свій стиль поведінки і не тільки регулювати свій стан, але й, якщо потрібно, робити психологічний тиск на злочинця.

*Цілеспрямоване уявлення ситуацій.* Умінню настроїтись або зняти нервові напруження допомагає використання уяви. У кожної людини є в пам'яті ситуації, в яких вона відчувала спокій, розслаблення. В одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, але обрати треба найбільш значну, здатну викликати потрібні емоційні переживання.

Під час настроювання на виконання якоїсь професійної дії військовослужбовцем рекомендується пригадати емоційні сцени, ситуації,

пов'язані, наприклад, з успішною затримкою злочинця, героїчними вчинками тощо.

*Засоби відволікання.* Існують стани, коли використати активні методи саморегуляції важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошення, розпачу. У таких випадках зняти вантаж психічного напруження можна за допомогою різноманітних засобів відволікання. Це може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не гублячи до неї інтересу, може бути улюблена музика, фільм тощо.

*Свідоме керування м'язовим тонусом.* М'язовий тонус – один із показників емоційного стану. Як правило, нераціональне нервово-психічне напруження сполучається з непотрібним напруженням мускулатури, а це, у свою чергу, збільшує нервову навантаженість. Велике значення при цьому має вміння свідомо управляти м'язовим тонусом, особливо тонусом обличчя. Варто насупитися, прийняти сумний вираз обличчя, як стане дійсно сумно. І навпаки, посмішка здатна зробити диво. Вміння посміхнутися навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, розслабити м'язи підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей.

*Дихання як засіб саморегуляції.* Дихання займає важливе місце у системі емоційно-вольової саморегуляції. Уміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Нижче буде більш докладно освітлено методи дихальної гімнастики. Проте хотілося б зазначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися військовослужбовцями в ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе в руки, заспокоїтись або, навпаки, підняти свій тонус.

Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокійливий ритм полягає в тому, що кожний видих робиться вдвічі довше вдиху.

Добре зарекомендував себе такий прийом, як *дихання на рахунок*. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1, 2, 3, 4 робиться вдих, потім на рахунок 1, 2, 3, 4 – видих, далі на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 робиться вдих і на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 – видих, і так вдих і видих подовжуються до 12. Відбувається штучна затримка подиху, що мимоволі призводить до певного зняття емоційного напруження. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти свій тонус, активізуватися, починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає, напруження зростає.

Інший прийом – *затримка дихання*. У ряді випадків для того, щоб зняти гостре нервово напруження, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20–30 секунд. Наступний за цим видих і повторний глибокий компенсаторний вдих будуть сприяти стабілізації стану.

Кожен із запропонованих найпростіших методів саморегуляції природно може бути поглиблений і розширений. Через це спочатку необхідно обрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту, здаються найбільш зручними для систематичного застосування. Критерієм відбору повинні бути власні індивідуальні особливості. Крім того, необхідно враховувати, що методи саморегуляції можуть різнитися за спрямованістю. В одному випадку вони

допоможуть зняти нервові напруження, розслабитися, відновити працездатність, в іншому – будуть сприяти мобілізації, входженню в особливий психічний стан, найбільш адекватний умовам службово-бойової діяльності.

### **Вправи на релаксацію і саморегуляцію**

#### **Вправа “Пульс”**

Група зручно розташовується у кріслах. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла (наприклад, на кисті правої руки) і постаратися відчувати в ній поштовхи свого пульсу. Як тільки це вдалося, кожен починає вголос рахувати удари. Кожні 2–3 хвилини ведучий подає команди, які переміщують джерело пульсації з однієї частини тіла в іншу. Наприклад: “Ліва кисть – права стопа – обличчя – сонячне сплетіння”.

Мета вправи: навчити учасників тонко відчувати своє тіло і вільно переміщати увагу з однієї його частини в іншу. Проте частота пульсу в усіх учасників різна і при лічбі вголос вони відволікають один одного, тренування відбувається в умовах інтенсивних слухових перешкод. “Стійкість до перешкод” на заняттях аутогенним тренуванням – надзвичайно цінна якість, тому що вона допомагає проводити релаксацію і самонавіювання не тільки у тепличних умовах, але і в умовах професійної діяльності.

Нерідко під час роботи над вправою учасники самі звертають увагу на те, що найбільш “пульсуюча” частина тіла є завжди і найбільш розслабленою. У міру просування учасників у засвоєнні прийомів релаксації ведучий може пропонувати їм переходити до концентрації на більш важких для “ментального контакту” частинах тіла (кінчик носа, пальці ніг, визначені групи м’язів і невеличкі ділянки поверхні шкіри).

#### **Вправа “Кулька і гиря”**

Учасники стають у коло, повернувшись спинами до центру. Руки витягуються вперед так, щоб кисті правої і лівої рук знаходилися на одному рівні. Очі заплющені. Пропонується уявити, що до кисті правої руки прив’язана повітряна кулька, а до лівої руки – важка гиря. Через 1–2 хвилини дається команда відкрити очі. При розвиненій увазі й уяві це завдання практично завжди призводить до того, що кисть правої руки опиняється вище кисті лівої. Якщо цей ефект є, то можна приступити до основної вправи. Учасникам пропонується виконати ту ж вправу, але з відкритими очима. При цьому даються дві установки: “Як можна яскравіше уявіть кульку і гирю” і “Спостерігаючи за положенням рук, не робіть навмисних рухів”.

Потім учасники 3–5 хвилин працюють над вправою. Результати обговорюються.

Як і багато інших психотехнічних вправ, ця вправа повинна призвести до відкриття деяких нових психічних можливостей. Через це під час обговорення ведучому варто звернути увагу насамперед на те, у чому і яким чином учасники вийшли за межі старих уявлень. Потрібно також мати на увазі і можливі засоби “ухилення” від нового досвіду.

Найпростіший варіант неуспішного виконання цієї вправи полягає в тому, що учасник одержує у ньому те ж саме, що й у варіанті із заплющеними очима, – руки розсуваються силою уяви. Учасник ніби знайшов засіб ігнорувати своє зорове сприйняття, яке сигналізує про рухи рук. Йому здається, ніби він успішно справився із завданням, а він лише повторив попередню вправу. Єдине нове придбання у тому, що він навчився нічого не сприймати з відкритими очима. На це варто вказати як на досягнення, але підкреслити: за руками потрібно стежити протягом усієї вправи. Після такого суворого нагадування ставлення до вправи змінюється і стає можливим одержання нового досвіду.

Інший можливий результат: руки перестають розходитися (маються на увазі учасники, що успішно виконували цю вправу із заплющеними очима). Протягом усього досвіду відбувалася певна внутрішня боротьба між прагненням піддатися уявлюваній картині і ясним сприйманням найменших рухів рук, що повертає до установки не рухати руками. Учасник починає сумніватися в розумності цієї вправи. Іноді цей сумнів є настільки дієвим, що стає неможливим виконувати цю вправу й із заплющеними очима. Ведучий повинен допомогти підсилити внутрішню боротьбу двох установок і, підкреслюючи ігровий характер вправи, підштовхнути учасника до подальшого пошуку.

Неможливо зазначити, який саме результат цього досвіду варто вважати успіхом. Однак можна приблизно описати очікуваний вихід із закладеного у вправі протиріччя. Бажано, щоб учасник знайшов спосіб “пом’якшення” жорсткої структури свого пильнування. Протиріччя в інструкції існує доти, доки розглядається з позицій звичайного стану. Достатньо невеличкого посунення психіки у бік засинання або іншої зміни, щоб це протиріччя зникло за рахунок своєрідного “розщеплення” свідомості. Саме завдяки цьому “розщепленню”, як вважає багато дослідників, стає можливим досягнення різноманітних феноменів гіпнозу.

Мета вправи “Кулька і гиря” – створити такі умови, в яких учасник був би змушений шукати засіб “розщеплення” своєї свідомості. При цьому він може знайти різні прийоми. Наприклад, йому буде здаватися, що руки чужі; або він буде стверджувати, що головне – припинити думати під час цієї вправи; або йому вдасться настільки яскраво уявити кульку і гирю, що вони почнуть діяти як реальні зовнішні сили. У всякому разі, знайдений спосіб повинен послужити початковою точкою для подальших експериментів зі зміною стану свідомості, а також може бути і способом керування станом у процесі професійної діяльності.

### Вправа “В гостях у Морфея”

Основну ідею цієї вправи можна пояснити у такий спосіб. Звичайно сон (богом якого є Морфей) приходиться до нас сам – ми засинаємо в той момент, коли він стає нашим гостем. Проте можна спробувати і щось протилежне: свідомо проникнути в царство Морфея, увійти до сонного стану, не засинаючи. Через те, що шлях, який веде туди, надзвичайно вузький, то для подібної

подорожі буде потрібно максимально звузити обсяг своєї свідомості – лишити у себе вдома (у стані пильнування) усі думки, оцінки, слова. Потрібно сконцентруватися на одному – на годиннику, що цокає. Слухати нескінченне повторення “цок-цок” і не турбувати себе ніякими коментарями, описами, сторонніми міркуваннями. Для того, щоб під час цієї подорожі не заснути, необхідно постійно утримувати в полі своєї уваги удари годинника. Ця виткана із монотонно повторюваних звуків нитка допоможе пройти крізь сплетення образів сну і не загубитися в ньому. Після роз’яснень ведучого учасники переходять до вправи. Місце, де буде проводитися заняття, повинно бути достатньо тихим, щоб кожний учасник міг чітко чути звук годинника (можна використовувати будильник, таймер або навіть метроном). Дається команда “Заплющити очі. Зосередитися на звуці. Почали!”. Через 5–15 хвилин вправа припиняється командою “Стій!”, після чого група переходить до обговорення.

Вправа “В гостях у Морфея” обов’язково приводить до цікавих знахідок. При її сумлінному виконанні у будь-якому випадку будуть спостерігатися зміни в сприйнятті і самопочутті учасників. Якщо учасник виявляв підвищену пильність і намагався ні на що стороннє не відволікатися, то, ймовірно, він стане свідком гучності звучання, яке змінюється, та активності сторонніх думок, які посилюються. Більш цікавого результату він досягне, якщо виконуватиме вправу м’яко, ненапружено. Нерідко трапляється, що після перших же хвилин слухання годинника настає звичайний сон. Цей результат можна закріпити повторенням і надалі застосовувати замість снодійного. При такому використанні вправи велике значення має те, що людина не намагається заснути і не очікує засинання. Ведучий легко може помітити, як деякі учасники вже через дві хвилини після початку вправи починають “кльовати” або мирно сопіти. Проте не варто обманюватися і вважати, що всі вони сплять “звичайним сном”. Навіть той, хто тихенько хропів протягом усієї вправи, можливо, постійно зберігав контроль і “спав не засинаючи”. Це легко можна перевірити, зупинивши годинник.

Учасники в обговоренні описують свої стани. Незалежно від розходжень у переживаннях кожний із них буде свідком зміни звичайного стану свідомості і переходу до нового режиму роботи психіки.

Якщо ця вправа пройшла вдало, то можна перейти до більш складної.

### Вправа “Свічка”

Учасники сідають на стільці або у крісла так, щоб утворити коло. У центрі нього на підставці встановлюється свічка; її полум’я повинно бути на рівні очей. Бажано, щоб у приміщенні була напівтемрява (яскраве освітлення робить полум’я невидимим, а повна темнота – занадто яскравим). Учасники зручно розташовуються і розслаблюються із заплющеними очима. За командою “Почали!” вони відкривають очі і починають пильно, але розслаблено розглядати свічку, цілком зосередившись на цьому. Час роботи – 1–5 хвилин.

Під час обговорення особливу увагу варто звернути на те, що при правильному виконанні вправи не повинно виникати ніяких неприємних відчуттів в очах. Різь, сльозливість, напруження і печіння – ознаки технічних

помилки. Для їх усунення перед початком вправи пропонується гарненько розслабити м'язи очей, повік і чола. При цьому можна використовувати простий прийом: уявити себе, спокійно спостерігаючим за хмарами або кораблем на обрії. Ненапружена фіксація погляду на віддалених об'єктах розслаблює м'язи ока. Протягом усієї вправи необхідно підтримувати розслаблення. Повіки повинні бути напівприкриті, погляд – “сонним”. Якщо ці умови виконані, вправа не викликає ніяких неприємних відчуттів.

Зазвичай учасники самостійно і швидко знаходять свої способи ненапруженого спостерігання за свічкою. Якщо ж напруження очей зберігається навіть після багаторазових пояснень ведучого, то учаснику варто відмовитися від виконання цієї вправи. Можливою заміною буде зосереджене уявлення свічки із заплющеними очима.

Вправа “Свічка” за виникаючими переживаннями багато в чому схожа на попередню. Занадто монотонна інформація цокання годинника або полум'я свічки – досить швидко викликає зниження рівня пильнування, розхитує звичайний психічний режим. Істотною відмінністю є те, що у “Свічці” усі зміни є наочними: відвернувся – очі сповзли убік, задрімав – закрилися повіки.

У міру зростання зосередженої заспокоєності рухи очей стають дедалі плавнішими, м'якими, майже непомітними. Першою ознакою засинання буде така зміна координації сприйняття і рухів, при якій зображення свічки починає “пливти”, роблячи повільні дрейфи у різних напрямках. Наростання сонливості може виражатися у важкості повік і непереборному бажанні заплющити очі. Якщо не піддатися у цей момент спокусі, але водночас не занадто енергійно “висмикувати” себе у звичайне пильнування, то виникає своєрідний і дуже приємний стан. Завдання стає легким і простим: дивитися на свічку не важко, очі без усяких зусиль у нерухомості зупиняються на ній, сторонні думки зникають. Бачення свічки стає надзвичайно чітким, яскравим, живим. Досягається якась особлива ясність свідомості.

Незважаючи на те, що більшість учасників групи досить швидко досягає описаних тут переживань, ведучий не повинен форсувати події, заздалегідь описуючи можливі варіанти вправи. Неспішний аналіз усіх описів є більш корисним, ніж нав'язування образів ведучого. Ця тактика спирається не тільки на педагогічні поняття, але і на психотехнічну закономірність: бажання досягти певного стану у більшості випадків стає непереборною перешкодою для його досягнення.

Вправи “В гостях у Морфея” і “Свічка” мають три призначення. По-перше, вони можуть бути використані як самостійні техніки глибокого психічного відпочинку. При правильному їх виконанні виникає особливий стан, що, як показали спеціальні дослідження, робить глибокий сприятливий вплив на фізіологію і психіку людини. По-друге, ці вправи збагачують досвід самоспостереження. Навіть після невеликої кількості повторень – а у більшості випадків і з першого разу – учасники зіштовхуються з яскравими, незвичними переживаннями. По-третє, робота з психікою у цих вправах не обмежується простою інструкцією ведучого “слухати” або “дивитися”. Так само як у вправі “Кулька і гиря”, перед учасниками постає завдання знайти своє рішення внутрішньосуперечливої задачі, знайти свій спосіб поведінки із психікою.

### Вправа “Антипальці”

Учасникам демонструють малюнок вази і двох профілів, який викликає чергування сприйняття. Як тільки учасниками буде зрозумілий принцип пережеваного сприйняття фігури і фона, їм пропонується аналогічне, але більш складне завдання: навчитися чергувати у своєму сприйнятті кисті рук із розставленими пальцями і фон, на якому розглядається рука. Для цього необхідно дивитися на кисть руки так, щоб бачити не пальці, а проміжки між ними (антипальці). При вдалому виконанні вправи учасником сприймається щось на зразок чотирипалої руки дивної форми.

Легше досягти мети, якщо спостерігати одним оком за слабоосвітлену рукою на світлому однорідному фоні, зберігаючи при цьому нерухомість пальців. Можна, наприклад, розглядати кисть на фоні вікна або неба, прикривши одне око. Важко побачити антипальці при яскравому рельєфному освітленні руки, яка рухається, на різномірному строкатому фоні, спостерігаючи все це двома очима.

Вправа “Антипальці” дає багатий матеріал для обговорення. Сприйняття антипальців забезпечується постійною внутрішньою роботою, припинення якої швидко повертає до стереотипного бачення кисті руки. Досить часто учасникам починає здаватися, що повітря між пальцями одержує якісь певні властивості: то воно ніби переломлює світло, подібно гарячим потокам над вогнищем, то раптом починає світитися, набувати кольору, рухатись. Усі ці особливості бачення пояснюються тим, що зір починає зовсім інакше “тлумачити” фон, лише тільки той перетворюється у фігуру.

Якщо принцип вправи “Антипальці” зрозумілий досить ясно, то можна переходити до інших органів відчуттів для досягнення аналогічного ефекту “антисприймання”. Під звук метронома намагатися чути не удари, а паузи. Ритмічно торкаючись однією рукою іншої, відчувати проміжки між торканнями. Повторюючи рухи (наприклад, згинаючи руку у лікті), зосереджуватися на періодах нерухомості. Кожний із цих дослідів або якийсь новий експеримент дозволить відкрити нові грані й у сприйнятті. Проте найважливішим тут є те, що установка на незвичне сприйняття може виявитися вирішальним моментом у переключенні режиму роботи психіки. Під час проведення цієї вправи і її варіантів, а також у процесі обговорення ведучий повинен відзначати усе, що свідчить про зміну станів учасників. Це не означає, що ведучий зобов’язаний постійно нагадувати про мету занять – подібна настирливість, швидше за все, призведе до протилежного ефекту.

### Вправа “Слово”

Учасникам групи дається певне слово, наприклад “сила”. Потім пропонується протягом 10–15 хвилин зосереджуватися на змісті цього слова, зрідка вимовляючи його про себе. Для пояснення завдання буде корисний такий уявний образ: подумки вимовлене слово подібно бульбашці повітря, що лопнула на поверхні океану свідомості. Але перш ніж бульбашка досягне поверхні свідомості, вона пройде тривалий шлях у її глибинах. “Зосередитися на змісті слова” – це означає простежити зародження його сутності в глибинах



свідомості задовго до того, як воно набере закінченої форми. При бажанні учасники можуть заплющити очі.

Зазвичай учасники говорять, що до моменту уявного проголошення слова у їх свідомості виникає серія невизначених відчуттів, які мають те або інше відношення до поняття сили. Якщо вправа “Слово” виконується багаторазово, то ці неясні переживання поступово прояснюються, набувають достатньої ясності і визначеності. Іноді учасникам важко передати зміст відчуттів, пов’язаних зі словом. У таких випадках ведучий може запропонувати їм лишити марні спроби чітко описати свої відчуття і перейти на мову образів, асоціацій, порівнянь.

Трапляється, що під час роботи над вправою перед учасником раптом відкриваються ніби нові грані змісту обраного слова. У більшості випадків робота над вправою призводить до виникнення своєрідних переживань. Це можуть бути зміни у сприйнятті власного тіла, простору або часу. Досить часто учасники описують прихований потік думок-образів, що у звичайному стані залишається непоміченим. Цілком імовірно, що вправа “Слово” стане для деяких учасників однією з найбільш ефективних технік зміни станів свідомості. Як і в інших вправах, зовнішніми свідченнями перебудов у роботі психіки є природність і нерухомість пози, розслаблення м’язів, уповільнення дихання і спокійний вираз обличчя.

Вибір слова здійснюється залежно від цілей ведучого та інтересів учасників.

### Вправа “Задзеркалля”

Ведучий розташовує групу таким чином, щоб усім було добре видно вибрану ним картину (репродукцію, фотографію тощо). Учасникам пропонується протягом 10–15 хвилин розглядати картину, намагаючись перейнятися її настроєм, побачити щось за зовнішнім зображенням, відчути початковий поштовх, що породив цей витвір. Для пояснення можна використовувати образ рослини (картина), що виростає із зерна (передчуття, первісний імпульс). Суть завдання полягає в тому, щоб вгадати, побачити зерно у зрілій рослині. Після самостійної роботи відбувається обговорення.

Цінний матеріал можна одержати зі спостереження за учасниками під час споглядання картини. Якщо учасник скрупульозно вивчає кожний квадратний сантиметр полотна, а потім приводить логічні аргументи на користь своєї здогадки, обґрунтовуючи їх деталями зображення, то він швидше за все йшов шляхом розумового аналізу. Навряд чи його досвід можна назвати відповідним духу завдання. Якщо ж очевидно, що учасник не досліджує, а “вбирає картину в себе”, довірливо відкрившись їй, то, мабуть, він ближче до цілі.

Характерними для цієї вправи є зміни у сприйнятті картини. Зазвичай вони пов’язані із загостренням безпосередніх переживань чуттєвої плоті витвору мистецтва.

В інших випадках може здаватися, що плоскі силуети предметів набувають об’єму, оживають, починають рухатися. Такого роду враження свідчить про те, що деякі перебудови свідомості дійсно відбулися.

Проведення вправи є неефективним, якщо учасники не навчилися поважати чужу точку зору. Це пов'язано з тим, що вправа часом призводить до діаметрально протилежних думок. Неприйняття, скепсис та інші форми негативного ставлення до чужих знахідок можуть зробити подальшу роботу групи неможливою: навряд чи хто-небудь зможе зберегти потрібний настрій після того, як “прийме крижаний душ” критики з приводу своїх інтимних переживань. У зв'язку з цим ведучий повинен бути достатньо обережним у виборі моменту для проведення цієї вправи.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абакумов О. Н. Психология деятельности сотрудников частных охранных структур. *Психологический журнал*. 2003. Т. 1. С. 4–6.
2. Андреева И. А. Психологическая служба ГУВД в предупреждении самоубийств сотрудников. *Психологический журнал*. 2003. Т. 1. С. 138–141.
3. Андриюшин Г. Д. Ложь как приём психологической защиты сотрудников МВД. *Психологический журнал*. 2003. Т. 1. С. 159–163.
4. Аракелов Г. Г., Федоровская Е. А., Свергун О. Ю., Жданов Г. Е. Изменения ВП и динамика гормонов в стрессовой реакции человека. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 87–96.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Форма, 1996. 239 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 336 с.
7. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования. *Психологический журнал*. 1996. № 3. С. 137–147.
8. Дикая Л. Г., Семикин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 6. С. 28–37.
9. Зеер Э. Ф. Социально-психологические особенности кризисов профессионального становления педагога профессиональной школы. Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 1996. С. 88–109.
10. Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 4. С. 70–80.
11. Повышение стрессоустойчивости сотрудников ИТК / Козюля В. Г. и др. Москва : ВНИИ МВД России, 1995. 72 с.
12. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації / Колесніченко О. С. та ін. Харків : НА НГУ, 2016. 335 с.
13. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах / Колесніченко О. С. та ін. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
14. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НА НГУ, 2018. 488 с.
15. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных ситуациях. *Психологический журнал*, 2000. Т. 22. № 1. С. 16–24.
16. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України / Мацегора Я. В. та ін. Харків : НА НГУ, 2017. 334 с.

17. Міщук І. М. Основи й особливості психопрофілактичної роботи в Державній прикордонній службі України. *Науковий вісник Державної прикордонної служби*. 2003. № 5. С. 45–47.
18. Налчаджан А. А. Социально-психологическая адаптация. Ереван : АН Армянское, 1988. 264 с.
19. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
20. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 № 2801-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 4. Ст. 19.
21. Папкин А. И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Москва : Академия МВД РФ, 1996.
22. Половникова Ж. Ю. Основы профессионально-психологической подготовки сотрудников ОВД : учебно-метод. рекомендации. Киев : СтилоС. 42 с.
23. Понаморёв И. Б. Психологическая поддержка личного состава в экстремальных ситуациях. *Психологический журнал*. 1992. С. 23–24.
24. Потапчук Є. М. Виявлення та обґрунтування показників психічного здоров'я військовослужбовців. *Збірник наукових праць*. № 22 ч. II. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. С. 178–186.
25. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Хмельницький : Хмельницький нац. ун-т, 2004. 322 с.
26. Поташнюк Р. З. Психогігієна : навч. посіб. / Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : Надстир'я, 2000. 62 с.
27. Прикладная юридическая психология / под ред. А. М. Столяренко. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 639 с.
28. Психологія екстремальної діяльності / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 408 с.
29. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку / за заг. ред. проф. І. І. Приходька, 2-ге вид. Харків : НА НГУ, 2016. 334 с.
30. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992 № 2232-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 27. Ст. 385.
31. Про затвердження Інструкції про порядок організації та здійснення професійно-психологічного відбору у НГУ : наказ командувача НГУ від 31.03.2017 № 196.
32. Про затвердження Положення про діяльність медичної (військово-лікарської) комісії МВС від 03.04.2017. № 285. Офіційний вісник України офіційне видання від 26.05.2017. 2017. № 41. Ст. 49.
33. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : постанова Кабінету Міністрів України від 08.12.2016 № 1285. Офіційний вісник України офіційне видання від 14.02.2017. 2017. № 13. Ст. 133.
34. Про Національну гвардію України : Закон України від 13.03.2014 № 876-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 17. Ст. 594.

35. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41. Ст. 379.
36. Про психіатричну допомогу : Закон України від 22.02.2000. № 1489-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 19. Ст. 143.
37. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991. № 2011-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 15. Ст. 190.
38. Психологія суїциду / за ред. В. П. Москальця. Київ : Академвидав, 2004. 288 с.
39. Семёнова Н. Д. Этические основы психотерапии. *Психотерапевтический журнал*. № 2. 1997. 109 с.
40. Смирнов В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. Домодедово : ВИПК МВД России, 2003. 152 с.
41. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков : Гуманитарный центр, 2007. 276 с.
42. Современная военная психология / сост. А. А. Урбанович. Минск : Харвест, 2003. 576 с.
43. Сорокотягин Н. И. Стресс и его предупреждение в деятельности сотрудников милиции. *Научно-практический журнал*. № 1. 1995. С. 52–53.
44. Съедин С. И. Социально-психологическая служба в вооружённых силах. *Психологический журнал*. 1992. С. 42–45.
45. Торчинская Е. Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу. *Психологический журнал*. Т. 22. № 2. 2001. С. 27–35.
46. Фоменко Г. Ю., Фурса О. А. Особенности адаптации молодых сотрудников ОВД к служебной деятельности. *Психологический журнал*. Т. 8. 2003. С. 91–93.
47. Цыганков Б. Д., Былим А. И. Психические нарушения у беженцев и их медико-психологическая коррекция. Кисловодск : Медицина, 1998. 138 с.
48. Шапкин С. А., Дикая Л. Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. *Психологический журнал*. № 1. 1996. С. 19–33.
49. Якушкин Н. В. Психологическая помощь воинам-афганцам в реабилитационном центре Республики Беларусь. *Психологический журнал*. Т. 17. № 3. 1996. С. 102–105.
50. Byrnes F. C. Role shock: An occupational hazard of American technical assistants abroad II *Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 1966. 368 p.
51. Freudenberger H. J. Staff burn – out. *Journal of Social Issues*. 1974. V. 30. P. 159–165.
52. Pitman R. K. Posttraumatic stress disorder, conditioning and network theory. *Psychiatric Annals*. 1988. 18 (3). P. 182–189.

ДЛЯ ПОДАТК

---

ДЛЯ ПОДАТОК

---

ДЛЯ ПОТАТОК

---



Навчальне видання

**Колесніченко** Олександр Сергійович  
**Мацегора** Яніна Володимирівна  
**Приходько** Ігор Іванович  
**Байда** Максим Степанович  
**Лиман** Анастасія Андріївна  
**Юр'єва** Наталія Вікторівна

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА  
З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ  
УКРАЇНИ, ЯКІ ВКЛЮЧЕНІ ДО ГРУПИ ПОСИЛЕНОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ УВАГИ

Методичний посібник

Редактор *О. В. Марценяк*  
Коректор *О. І. Тіщенко*  
Комп'ютерне макетування *А. О. Теплової*

Формат паперу 60×84/16. Ум. друк. арк. 9,3. Тираж 30 прим. Зам. № 742.

---

Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України  
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 4794 від 24.11.2014 р.  
пл. Захисників України, 3, м. Харків, 61001