



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

І. І. Приходько

**Розвиток і відновлення психологічної
безпеки особистості у фахівців
екстремальних видів діяльності**

Посібник

Харків

УДК 159.9.072:351.743

Рекомендовано до видання вченою радою Національної академії Національної гвардії України як посібник (протокол № 15 від 21.12.2016 р.)

Р е ц е н з е н т и:

В. О. Лефтеров, завідувач кафедри соціології та психології Національного університету «Одеська юридична академія», доктор психологічних наук, професор;

В.І. Осьодло, начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони України, заслужений працівник освіти України, доктор психологічних наук, професор.

Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності [Текст]: посібник. – Х. : НАНГУ, 2017. – 102 с.

У посібнику викладено процедуру розроблення моделі психологічної безпеки особистості: визначено зміст, структуру психологічної безпеки особистості та особливості її компонентів в звичайних та екстремальних умовах. На підставі запропонованої моделі розроблено тренінг “Спокій та порядок” для формування, розвитку, підтримування та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ та тренінг відновлення психологічної безпеки особистості у учасників бойових дій, який є складовою психологічної реабілітації військовослужбовців-комбатантів.

Для науковців, викладачів, докторантів, аспірантів, ад’юнктів, слухачів магістратури, психологів-практиків, курсантів і студентів вищих навчальних закладів – майбутніх психологів, а також слухачів курсів удосконалення кваліфікації офіцерського складу психологічного профілю.

А в т о р:

І. І. Приходько, доктор психологічних наук, професор.

УДК 159.9.072:351.743

© Національна академія НГУ, 2017

Зміст

Вступ	4
Розділ 1 Модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності	5
1.1 Сучасні підходи до визначення психологічної безпеки особистості	5
1.2 Базова модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності	8
1.3 Трансформація базової моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності під впливом безпечних для життя подій.....	23
Розділ 2 Психологічний тренінг “Спокій та порядок” для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ..	32
2.1 Цільова настанова психологічного тренінгу “Спокій та порядок”	32
2.2 Програма професійного психологічного тренінгу “Спокій та порядок”	38
Модуль 1. Покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов’язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей.....	38
Заняття 1	38
Заняття 2	40
Заняття 3	43
Заняття 4	45
Заняття 5	47
Модуль 2. Підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні оперативної обстановки, формування продуктивних та активних копінг-стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах	51
Заняття 6	51
Заняття 7	54
Заняття 8	56
Заняття 9	57
Заняття 10	59
Заняття 11	61
Модуль 3. Розвиток ціннісно-сислової сфери у військовослужбовців	62
Заняття 12	62
Заняття 13	65
Модуль 4. Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ в екстремальних умовах, покращення якості сну, підвищення цінності життя	68
Заняття 14	68
Заняття 15	70
Заняття 16	73
Розділ 3 Психологічний тренінг відновлення психологічної безпеки особистості у військовослужбовців – учасників бойових дій.....	77
3.1 Цільова настанова психологічного тренінгу	77
3.2 Програма психологічного тренінгу	79
Заняття 1	79
Заняття 2	86
Заняття 3	90
Заняття 4	93
Заняття 5 (заключне)	97
Література	99
Додаток Анкета оцінювання ефективності тренінгу.....	102

Вступ

Службово-бойова діяльність військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) часто триває в умовах значних психічних і фізичних перевантажень, невизначеності, дефіциту часу, необхідного для прийняття правильних рішень, у швидкоплинній оперативній обстановці, з вітальною загрозою для особового складу під час ведення бойових дій, затримання порушників громадського порядку та злочинців, при конвоюванні підсудних, визволенні заручників тощо. Негативний психологічний вплив на військовослужбовців НГУ завдають зміни умов праці, порушення режиму діяльності та відпочинку, дія яких найбільш помітна під час довготривалих службових відряджень. Ще однією обставиною, яка негативно позначається на морально-психологічному стані військовослужбовців під час виконання ними службово-бойових завдань з охорони громадського порядку в умовах проведення масових соціально-політичних заходів, є активне використання протидіючими силами негативного інформаційно-психологічного впливу на свідомість військовослужбовців НГУ, намагання протиставити у суспільній свідомості військових правоохоронців народу своєї країни, її правовій системі.

Наслідком цього є зростання кількості військовослужбовців, які отримують травматичний життєвий досвід, що призводить до погіршення їх психічного стану, порушення системи відношень з соціальним і предметним світом, негативно відбивається на зміні їх поведінки та ефективності подальшої службово-бойової діяльності.

Надзвичайно потужний потенціал для протидії негативним умовам службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ має система саморегуляції особистості, яка забезпечує її психологічну безпеку.

Відсутність науково обґрунтованої бази не дозволяє розробити адекватну програму психологічного супроводу службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ щодо забезпечення психологічної безпеки особистості (ПБО), яка б дозволила організувати ефективне протистояння негативним впливам професії екстремального типу діяльності, створити умови для самореалізації та самоактуалізації військовослужбовців в обраній професії, не знижувати відповідність характеру (насамперед способу дій, цілей, мотивів) виконання військовослужбовцями НГУ своїх професійних обов'язків потребам і вимогам суспільства у захищеності себе і своїх представників.

Все це робить актуальними питання розроблення практично-орієнтованої моделі психологічної безпеки особистості військовослужбовців НГУ; дослідження особливостей функціонування системи психологічної безпеки особистості у звичайних і екстремальних умовах виконання службово-бойових завдань; розроблення необхідного арсеналу для формування, підтримання та збереження стану психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ та його відновлення у військовослужбовців-учасників бойових дій.

РОЗДІЛ 1

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Сучасні підходи до визначення психологічної безпеки особистості

Найсистемніші наукові дослідження психологічних проблем безпеки людини з'явилися наприкінці ХХ ст. у публікаціях наступних російських авторських колективів: С.Ю. Решетіної та Г.Л. Смолян; С.К. Роцин та В.А. Соснін; Г.В. Грачов та І.К. Мельник; одноосібних авторів М.А. Котика, І.М. Панаріна, В. Є. Лепського. Уперше в розгорнутому вигляді психологічне вивчення проблеми безпеки зустрічається в роботі М.А. Котика [1], який розглядає психологічні питання безпеки, що зумовлюють профілактику нещасних випадків на виробництві. В другому та третьому виданнях своєї монографії цей автор пропонує розглядати психологію безпеки не як розділ психології праці, а як деяку галузь психологічної науки, що вивчає психологічний аспект безпеки в різних видах діяльності. Він вважає, що психологія безпеки діяльності повинна вивчатись у таких галузях психологічної науки, як психологія праці, інженерна психологія, військова психологія, авіаційна і космічна психологія, спортивна психологія, медична психологія, судова психологія, і визначає, що існує одна загальна психологічна проблема – вивчення закономірностей діяльності людини в умовах фізичної небезпеки і пошук шляхів забезпечення її безпеки, в центрі якої існує людина – суб'єкт діяльності, а не її знаряддя [1].

М. А. Котик дає наступне визначення психології безпеки: “це галузь психологічної науки, яка вивчає психологічне запобігання нещасним випадкам, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і шляхи використання психології для підвищення безпеки діяльності” [1, с. 19].

Результати наукових досліджень, які проводилися С. К. Роциним і В. А. Сосніним у 1995 р., дозволили їм запропонувати визначення терміна психологічної безпеки, як такий стан суспільної свідомості, в якому суспільство в цілому й кожна окрема особистість сприймають існуючу якість життя як адекватну й надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні і дає їм підстави для впевненості в майбутньому [2].

Того ж самого року І.М. Панарін опублікував результати наукових досліджень психологічної безпеки військовослужбовців [3], в якому поняття психологічної безпеки розглядалось ним як одна зі сфер національної безпеки, зміст якого має розкриватися через використання понять “психічне здоров'я” і “загрози”. При цьому психологічна безпека трактується ним як такий стан психіки населення держави, коли забезпечується успішний психічний розвиток і адекватно відображуються внутрішні й зовнішні загрози психічному здоров'ю.

Досліджуючи психологічні проблеми, пов'язані з професійною діяльністю людини, І. П. Пістун вважає, що психологія безпеки вивчає тільки психологічні причини нещасних випадків, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і психологічні фактори підвищення їх безпеки [4]. Однак, на нашу

думку, це досить однобокий і вузький підхід щодо визначення об'єкта в галузі психології безпеки людини.

Дослідження психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності дозволили Н. Л. Шликовій визначити її як “складне структуроване психологічне утворення, що припускає розгляд психологічної безпеки як цілісної системи процесів, результатом протікання яких є відповідність потреб, цінностей, можливостей суб'єкта відбитим характеристикам реальної дійсності” [5, с. 285]. Складовими психологічної безпеки є суперечності між цінностями (можливостями) суб'єкта й відображеними у свідомості суб'єкта характеристиками реальної дійсності. Функціонування психологічної безпеки відбувається як процес емоційно-оцінного відображення, результатом якого є сукупність порівнюваних суб'єктом еталонних і реальних образів соціальних об'єктів, явищ і ситуацій, що визначають наявність і рівень прояву суперечностей між цінностями (можливостями) суб'єкта і відображених характеристиках реальної дійсності.

Т. С. Кабаченко, вивчаючи методи психологічного впливу на людину, психологічну безпеку розуміє як “стан інформаційного середовища і умов життєдіяльності конкретної людини, групи, суспільства в цілому, який не сприяє порушенню цілісності, адаптивності (всіх форм адаптації) функціонування і розвитку соціальних суб'єктів (окремої людини, груп, суспільства в цілому)” [6, с. 3].

Визначаючи соціальні аспекти психологічної безпеки, Т. В. Ексакусто пропонує розглядати соціально-психологічну безпеку як стан динамічного балансу внутрішнього потенціалу суб'єкта і зовнішніх умов, що зумовлено наявністю гармонічних взаємин, які дають задоволення, які характеризуються захищеністю (без деформацій, порушень і труднощів), а також толерантністю у відносинах, які дозволяють реалізувати духовно-психічний потенціал суб'єкта у процесі життєдіяльності, зберегти його цілісність [7].

І.О. Баєва, обґрунтовуючи систему психологічної безпеки освітнього середовища, визначає, що психологічна безпека – це стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірливому спілкуванні, яке створює референтну значущість середовища й забезпечує психічне здоров'я включених у неї учасників; як система міжособистісних стосунків, які викликають у учасників почуття належності (референтної значущості середовища), переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою, укріплюють психічне здоров'я; як система заходів, спрямованих на запобігання загрозам для продуктивного стійкого розвитку особистості [8]. Науковець розглядає її на таких рівнях: суспільство, як характеристика національної безпеки, у структурі якої є соціальна безпека, яка соціальними інститутами виконує свої функції із задоволення потреб інтересів, цілей усього населення країни, фактично забезпечуючи якість життя; локальне середовище – це батьківщина, найближче оточення, референтні, навчальні групи тощо; особистість, у якої виникає відчуття переживання своєї захищеності-незахищеності, коли конкретні поведінкові акти спричиняють порушення безпеки

іншого суб'єкта або саморуйнування. Вона зазначає, що два останніх рівні – середовище перебування й особистісний або суб'єктний – безумовно є предметом дослідження психологічної науки і, якщо спочатку вони розглядались як компонент психологічного здоров'я, то на разі можна виділити досить самостійний науковий напрям – психологію безпеки особистості.

Розглядаючи компоненти психологічної безпеки між людьми як суб'єками взаємодії, науковці пропонують виділяти різні критерії безпеки, виходячи з тих структур, з якими ідентифікують людину. У переважній більшості як критерій використовується цілісність фізичної структури людини, який відповідає нормам стабільного функціонування організму (Н. О. Лизь). Друга група критеріїв безпеки об'єднує характеристики, що належать до природно-психічного рівня людини, який включає адекватність віддзеркалення і ставлення до світу (С. К. Роцин), захищеність психіки (Г. В. Грачов), адаптивність функціонування (Т. С. Кабаченко), захищеність свідомості від зміни стану проти волі людини (Т. І. Колесникова). Третя група підходів до визначення критеріїв оцінки орієнтована на особистісний рівень людини. Тут психологічний стан безпеки характеризується задоволеністю сьогоденням, упевненістю в майбутньому (С. К. Роцин), не зниженням вірогідності досягнення життєвих цілей (А. В. Непомнящий), захищеністю інтересів, позицій, ідеалів, цінностей, з якими суб'єкт ототожнює своє життя (Т. М. Краснянська).

У низці інших досліджень, зокрема у роботах І. О. Баєвої, для визначення критеріїв психологічної безпеки пропонуються інші підходи [8, 9]. З точки зору особистих проявів вона пропонує розглядати цей феномен як: процес, коли психологічна безпека створюється фактично кожного разу заново при зустрічі учасників середовища; стан, який забезпечує базову захищеність особистості; властивість особистості, який характеризує її маніпулятивну або діалогічну спрямованість.

У роботах Л.А. Александрової робиться спроба проаналізувати особистісний механізм захисту як досягнення безпеки, виходячи з можливостей суб'єкта, які утворюють смисл, що долає ті або інші життєві перешкоди [10]. Вона пропонує розглядати проблеми безпеки саме з позицій особистісного зростання і розвитку, за яких необхідно аналізувати умови, коли людина зможе перетворити проблеми на випробування, на завдання підвищеної міри складності, а потім і на можливості саморозвитку. Саме тоді, коли людина сприйматиме свої перешкоди як можливості, тобто у разі зміни суб'єктивного ставлення до них, вона перенесе акценти з особистісного смислу самої проблеми на особистісний смисл її вирішення [10].

Ф. Є. Василюком описано механізм розкриття потенціалу психологічної безпеки особистості як зміну структури альтернатив у контексті аналізу проблеми вибору [11]. На думку автора, власне вибір особистості, який має смислову перевагу і забезпечує психологічний комфорт, її психологічна безпека характеризується такими рисами: вибір можливий лише на внутрішньо складному світі особистості; альтернативи, між якими здійснюється вибір, – не операції, не способи дії, що ведуть до однієї мети, а різні життєві стосунки; вибір є активною дією суб'єкта, а не пасивною реакцією; підставою вибору не може

бути сила спонуки як така. Дії з підтримання внутрішньо складного світу (фактично, це досягнення стану смислової самоактуалізації, найяскравіше вираженої у психологічній безпеці особистості) дозволяє суб'єктові вийти на рівень актуалізації глибинних цінностей і підійти до реальної оцінки альтернатив.

Т. І. Колесниковою виділила стани психологічної безпеки особистості, здатної проявити стійкість у середовищі з певними параметрами, у тому числі і з психотравмуючими діями: стан повної психологічної безпеки (стійкості особистості до зовнішніх і внутрішніх дій); відсутність психологічної безпеки (схильність до зривів у функціонуванні особи, що виявляється в поведінці і діяльності); стан «прихованої» психологічної незахищеності (як можливість переходу в перший і другий стани під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників [12]. Під психологічною безпекою особистості авторка розуміла “певну захищеність свідомості від дій, здатних проти її волі і бажання змінювати психічні стани, психологічні характеристики і поведінку, що може кардинальним чином впливати на людину аж до зміни її життєвого шляху” [12, с. 4].

Попри широту вирішуваних проблем, в цих дослідженнях не ставилося питання побудови моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності, придатної для розробки психодіагностичного інструментарію визначення рівня психологічної безпеки особистості.

1.2 Базова модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

У сучасній науці психологічне моделювання розглядається як процес створення формальної моделі (образу) психічного або соціально-психологічного феномену, тобто формалізованої абстракції даного феномену, що відтворює його деякі основні, ключові, на думку дослідника, моменти. Метою такого моделювання може бути як емпіричне вивчення феномену на моделі, так і використання моделі для вирішення різних фундаментальних або прикладних завдань.

В нашому дослідженні було обрано евристичну вербальну модель. При її розробці і подальшої апробації було дотримано певні принципи, вимоги й допущення, що висуваються до такого роду розробок:

- адекватність – відповідність моделі вихідній реальній системі та урахування, насамперед, найбільш важливих якостей, зв'язків і характеристик;
- точність – ступінь збігу результатів, отриманих у процесі моделювання, із задалегідь установленими, бажаними;
- універсальність – застосовність моделі до аналізу ряду однотипних систем в одному або декількох режимах функціонування;
- доцільна економічність – точність одержуваних результатів і спільність вирішення завдання, які погоджуються з витратами на моделювання, тому вдалий вибір моделі – результат компромісу між ресурсами й особливостями використовуваної моделі;

- корисність, тобто використання розробленої моделі для наступних багаторазових досліджень, а також прогнозування нових процесів, подій і ситуацій.

При розробці моделі також враховувалось, що найбільш істотними її функціями, за І. П. Каменевою [13], мають бути: “акумулявання знань” про досліджувану наукову категорію, що дозволяє прогнозувати зміну досліджуваного об’єкту без реальних експериментів, та “утворення смислів” – вони спрямовують на виявлення нових знань, понять і термінів, сприяють упорядкуванню накопиченої інформації.

Для розробки моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності було використано метод семантичного моделювання на основі даних семантичного диференціала та застосування оброблення отриманих результатів за допомогою факторного аналізу.

На першому етапі дослідження, на основі проаналізованої наукової літератури та існуючих емпіричних досліджень тих чи інших аспектів психологічної безпеки особистості [14] було створено список характеристик, які використовуються для опису явища “психологічна безпека особистості”. Ці два види опису (теоретичний і емпіричний (прикладний)), доповнюючи один одного, вносять істотний вклад у створення цілісного образу досліджуваної категорії.

Крім того, було проведене власне емпіричне дослідження для виявлення характеристик, які використовують власне представники екстремальних видів діяльності для опису психологічної безпеки особистості. Для цього було використано процедуру методики “Незакінчені речення” (авторська модифікація), в якій взяли участь понад 69 представників екстремальних видів діяльності та психологів, що здійснюють супровід їхньої діяльності.

У результаті узагальнення вищеописаних процедур був укладений перелік з 67 характеристик. Далі ці характеристики було запропоновано експертам проранжувати відповідно до того, наскільки вони є значущими для опису поняття “психологічна безпека особистості”. В якості експертів виступали представники професійних груп, для діяльності яких найбільш актуальна проблема психологічної безпеки особистості (психологи, офіцери по роботі з особовим складом, викладачі психології).

За результатами роботи експертів було визначені характеристики, які найбільш придатні для опису поняття “психологічна безпека особистості” представників екстремальних видів діяльності, та визначені найбільш важливі характеристики для її опису. Так, на думку експертів, найбільш важливими (перші десять рангів) характеристиками для опису психологічної безпеки особистості є – безпека, захищеність, відсутність загрози, життєстійкість, моральність, безстрашність, комунікативність, опірність (пружність), контроль, прийняття ризику, оптимізм.

З отриманого таким чином переліку, були утворені 35 бінарні пари, з яких укладено бланк специфічного семантичного диференціалу.

На другому етапі дослідження експерти за допомогою розробленого семантичного диференціалу оцінювали поняття “психологічна безпека особистості” фахівця екстремального виду діяльності. За допомогою

семантичного диференціалу отримані данні було піддано факторному аналізу, який дозволив виділити чотирьохфакторну структуру категорії “психологічна безпека особистості”, яка описує майже 76% загальної дисперсії ознак. Результати факторизації наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Факторна структура характеристик, які описують психологічну безпеку особистості

Характеристики психологічної безпеки особистості	Фактори			
	1	2	3	4
безпека – небезпека	0,23	-0,03	0,21	0,91
відсутність загрози – загроза	0,15	0,07	0,16	0,92
безстрашність – страх	-0,12	0,10	0,80	0,33
захищеність – беззахисність	-0,11	0,42	0,16	0,79
життєрадісність – апатичність	0,05	0,30	0,64	0,14
життєстійкість – нестійкість до життя	-0,10	0,74	0,28	-0,05
залученість у події – байдужість до того, що відбувається	0,18	0,04	0,79	0,06
контроль – безконтрольність	0,22	0,70	0,03	0,16
схильність до новаторства – бездіяльність	0,27	0,66	0,43	-0,05
активність – пасивність	0,27	0,77	0,28	0,14
ініціативність – інертність	0,44	0,74	0,16	-0,05
оптимізм – песимізм	0,14	0,85	0,31	0,15
соціальна відповідальність – соціальна безвідповідальність	0,34	0,22	0,80	0,09
ввічливість – грубість	0,71	0,26	0,14	0,15
цілеспрямованість – відсутність цілей	0,45	0,77	-0,03	0,04
впевненість – невпевненість	0,27	0,75	-0,13	0,32
сумлінність – несумлінність	0,76	0,44	-0,04	-0,06
організованість – неорганізованість	0,70	0,45	0,06	0,07
товариськість – замкнутість	0,89	0,11	0,06	-0,08
доброзичливість – ворожість	0,86	0,18	0,12	0,17
комунікативність – некомунікативність	0,84	0,22	0,20	-0,01
моральність – аморальність	0,89	0,01	0,10	0,25

В отриманій структурі психологічної безпеки особистості **перший фактор** має найбільшу інформативність 25,13 %, його зміст визначає кореляція з такими показниками як моральність (0,89), товариськість (0,89), доброзичливість (0,86), комунікативність (0,84), сумлінність (0,76), ввічливість (0,71), організованість (0,70). Як бачимо, даний фактор складають дві групи якостей: моральні та комунікативні, у цілому, його можна проінтерпретувати як моральні регулятори взаємодії особистості із соціальним оточенням. Виходячи з цього даний фактор було позначено як морально-комунікативний.

Другий фактор практично такий же потужний, як і перший, на нього доводиться 24,38 % інформативності. Його зміст визначає кореляція з такими восьми показниками, як життєстійкість (0,74), оптимізм (0,85), контроль (0,70), активність (0,77), ініціативність (0,74), цілеспрямованість (0,77), впевненість (0,75), схильність до новаторства (0,66). Ці показники відносяться до особливостей постановки й досягнення цілей: гнучкість та інтенсивність цілеполягання, а також гнучкість і воля у досягненні цілей. У теоретичних дослідженнях (узагальненнях) Є.П. Ільїна [15] таке поєднання особистісних характеристик використовується для опису однієї з концепцій волі, в якій вона виступає як довільна мотивація. Тому цей компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності ми позначили як мотиваційно-вольовий.

Зміст **третього фактору** (інформативність 13,61 %) визначають кореляції з чотирма показниками: безстрашність (0,80), залученість у події (0,79), соціальна відповідальність (0,80), життєрадісність (0,64). У дослідженнях Д.О. Леонтьєва [16, 17] вказується, що відповідальність і залученість у події є характеристиками осмисленості життя. Таким чином, зміст цього фактору можна проінтерпретувати, як пасіонарність, як сенсожиттєва складова психологічної безпеки особистості. Відповідно, цей фактор було позначено, як ціннісно-смысловий.

Четвертий фактор (12,44 %) корелює з трьома такими показниками, як безпека (0,91), відсутність загрози (0,92) і захищеність (0,79). Цей фактор можна проінтерпретувати, як внутрішній комфорт або відчуття безпеки, що виступає оцінкою стану взаємодії з оточуючим середовищем.

Проведений факторний аналіз дозволяє нам розробити структурно-функціональну модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. При роботі над моделлю враховувались і результати аналізу сучасних досліджень проблеми психологічної безпеки особистості, виконаних в рамках філософії, психології, юриспруденції. Так, аналіз опрацьованої літератури вказує, що при роботі над моделлю психологічної безпеки особистості потрібно виходити з того, що психологічна безпека особистості:

- пов'язана з двома групами факторів – умовами життєдіяльності (сприятливих чи ні) та розвитком особистості;
- має певну структуру, системність, функціональність, цілісність;
- передбачає активну позицію особистості у побудові відносин з оточуючим світом, прогнозування, дію за певними правилами в протизагрозі уникненню активності;
- проявляє здатність до самоорганізації, відповідальність не тільки за власну безпеку, але й безпеку залежних (підлеглих, дітей тощо), чутливість до зовнішньої допомоги, здатність приймати її від оточуючих;
- співвідноситься з переживанням певних станів (емоційного комфорту, безпеки тощо).

Таким чином, психологічну безпеку особистості можна розглядати як певну організацію системи самореалізації, яка забезпечує здатність використовувати

зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості та переживання відчуття емоційного комфорту (відчуття психологічної безпеки).

Відповідно до факторного аналізу ця модель містить чотири блоки, кожен з яких має своє структурне наповнення, власні функції, особливості динаміки, зв'язки з іншими блоками [18]. Виявлена єдність функціонування компонентів психологічної безпеки особистості у реалізації її мети – створення припустимо безпечних умов для реалізації особистісного потенціалу. Ми навмисне так широко формулюємо мету психологічної безпеки особистості, так як її звуження до поняття захисту є застарілим, невідповідним дійсності. Захист, який істотно обмежує розвиток особистості, у кінцевому результаті веде до її регресу та деградації, отже, не виконує свого основного призначення – збереження особистості.

Таке формулювання мети психологічної безпеки особистості стало можливим завдяки теорії О.М. Леонтьєва [19]. Так, виведення вченим поняття особистість за рамки психіки у площину стосунків з оточуючим світом, розгляд особистості як реалізації стосунків зі світом, як буття, є важливими моментами для розуміння мети функціонування системи психологічної безпеки особистості, яка не може бути зведена до забезпечення відчуття безпеки, а має сприяти самореалізації особистості, так як лише у такому вигляді (у вигляді активної взаємодії з зовнішнім соціальним світом) особистість і може існувати.

Такому розумінню мети системи психологічної безпеки особистості, не в останню чергу, сприяють і результати факторного аналізу, наведеного вище, в якому істотну вагу мають мотиви та смисли. Так, за О.М. Леонтьєвим сама особистість розглядалась як система діяльностей (мотивів) [19].

Таким чином, теорію “нової психології” О.М. Леонтьєва можна вважати історичним підґрунтям для побудови моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Отже, докладніше розглянемо функціональну складову кожного компоненту базової моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Основне призначення **морально-комунікативного компоненту** полягає у забезпеченні прийнятної взаємодії з оточуючим світом, так як основне завдання – безпека особистості, що, насамперед, є важливим у забезпеченні оптимального рівня взаємодії з соціальним оточенням. Реалізація цього завдання залежить від наявних комунікативних якостей, знань соціальних норм, які на рівні міжособистісної взаємодії, частіш за все, представлені нормами моралі. Соціальні норми структурують соціальний простір, роблять його певною мірою передбачуваним, що сприяє зниженню напруження у стосунках, дозволяє прогнозувати результати взаємодії. Знання соціальних норм і розвинені комунікативні якості дозволяють особі уникати небажаних і створювати сприятливі умови для особистісного розвитку [20].

Комунікативні якості та знання соціальних норм, насамперед, є похідними від досвіду особистості. Вони залежать від соціального оточення, особливостей соціалізації, в тому числі вторинної, яка відбувається під час освоєння професії. Як і усі якості та знання після періоду інтенсивного розвитку і накопичення під

дією того ж самого соціального і професійного досвіду, який спочатку сприяв їх розвитку, можуть узагальнюватися, спрощуватися, автоматизуватися і лише складні ситуації соціальної взаємодії під дією механізму рефлексії можуть сприяти їх відновленню.

Зазначимо, що набуття нових комунікативних якостей і засвоєння соціальних норм також залежить від позиції особистості: її ставлення до людей в цілому, до свого соціального оточення, конкретних соціальних груп тощо. При нестачі такого досвіду соціальної взаємодії, недостатньо розвинених комунікативних якостях і обмежених знаннях про норми, що регулюють соціальні взаємодії, особа може потрапляти у конфліктні ситуації. Пережиті в них негативні емоції можуть сприяти прийняттю рішення про розвиток необхідних якостей чи про уникнення ситуацій, в яких можливе повторення подібного конфлікту.

На реалізацію набутих комунікативних якостей і знань соціальних норм особу спонукають її актуальні мотиви. Одному і тому ж самому мотиву у різних людей можуть відповідати різні способи рольової поведінки, і, навпаки, однакові форми соціального поводження можуть спонукати різні мотиви. Зазначимо, що закладений у мотиві задум не завжди може знайти адекватну реалізацію через нестачу досвіду і знань з питань соціального поводження.

Необхідно зазначити, що розвинені комунікативні якості дозволяють шляхом залучення зовнішніх ресурсів (допомоги соціального оточення) реалізовувати мотиви, які значно перевищують можливості однієї людини. Крім того, чутливість до допомоги є однією з умов продуктивного навчання, засвоєння нових способів дій і взаємодії. Нові способи взаємодії з предметним світом і соціальним оточенням, які раніше не були використані при реалізації старих звичайних цінностей, смислів життя та мотивів, здатні утворювати нові результати, усвідомлення яких призводитиме до розвитку мотиваційної і смислової сфери особистості.

На наш погляд, найпродуктивнішою для підтримки відчуття безпеки і самореалізації є активна позиція у стосунках з оточуючим соціальним світом. Як вказував А. Ленгле, “людина, яка спілкується зі світом лише у формі реакцій, залишається закритою, вона не вибудовує стосунки, а лише захищається” [21, с. 44]. Захисна позиція в кінцевому результаті не призводить до відчуття безпеки. Власно вибудовані стосунки, в яких особа має провідну роль, у більшій мірі сприяють забезпеченню відчуття безпеки, в кінцевому результаті, самореалізації.

Розвитку морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості сприяє адекватність процесу первинної та вторинної соціалізації, широкі знання про способи поведінки у своїй та іншій субкультурах, досвід спілкування з різними верстами населення і представниками різних культур, розвиток толерантних рис особистості. Зазначимо, що будь-яка соціалізація, у тому числі й професійна, вносить у систему психологічної безпеки особистості певні правила й обмеження, які сприяють формуванню та реалізації лише окремою складовою “Я-образу” особистості (наприклад, професійного “Я-образу”), проте можуть негативно позначатися на інших її складових. Наприклад, соціалізація військовослужбовця передбачає введення певних обмежень, що містяться у статутах, які регламентують його професійні стосунки (розвинені

комунікативні якості у більшості випадків є необов'язковими) та вимоги стійко переносити усі тяготи та складнощі військової служби, яка лише іноді доповнюється моральним заохоченням. Таким чином, попри те, що соціалізація особистості є важливим механізмом формування системи психологічної безпеки особистості, вона потенційно несе певні обмеження для самореалізації особистості, особливо у представників екстремальних видів діяльності.

Не можна не зазначити, що соціалізація є тим механізмом, який не лише впливає на формування індивідуальної системи психологічної безпеки особистості та забезпечує стабільність, нормативність функціонування соціальної системи завдяки відтворенню стосунків у суспільстві, відбитих у цінностях, але й є механізмом, який забезпечує наступність індивідуальної та колективної системи психологічної безпеки особистості.

Для представників екстремальних видів діяльності також важливо мати широкі спеціальні знання, наприклад, правил поведінки з особливо небезпечними злочинцями, особами з різними психічними розладами, з агресивно налаштованим натовпом тощо. Для цілеспрямованого розвитку морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості доцільно використовувати професійно-психологічний тренінг, представлений у [22].

Зазначимо, що морально-комунікативна складова досить часто розглядається окремо або як компонент конфліктологічної компетентності особи. Проте існують теорії, які розглядають особливості взаємодії із соціальним оточенням як фактор, що наряду з вольовими і смисложиттєвими особливостями впливає на самореалізацію та відчуття безпеки особистості. До таких можна віднести концепцію життєздатності Б.Г. Ананьєва, який вказував, що відчуття захищеності в колективі підвищує витривалість людини до важких випробувань і зберігає життєздатність у самих критичних обставинах [23]. Проте найбільшу увагу особливостям забезпечення взаємодії з соціальним оточенням, як складової життєздатності, стали приділяти наступники Б.Г. Ананьєва, які продовжували розробляти його концепцією у період 1985-1990 років, для якого характерною особливістю була втрата соціальних орієнтирів. Так, досить близький до нашої позиції І.М. Ільїнський визначає життєздатність як прагнення людини вижити, не деградуючи у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувані смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе і свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, та роблячи його більш сприятливим для життя [24]. Зарубіжними авторами Р. Ахмед, Дж. Бонанно, М. Фрезер [25-27] та ін. визначена практично тотожна психологічна категорія – **resilience** (у перекладі життєздатність, опірність, пружність, стійкість, невразливість), що представляє індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації та саморегуляції, механізм керування власними ресурсами (емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивною сферою) у контексті соціальних, культурних норм і середових умов.

Погоджуючись у загальних рисах з викладеними вище поглядами, зазначимо, що морально-комунікативна складова, як і вся система психологічної безпеки особистості, у життєдіяльності особи є постійно актуальною, а не похідною від соціальних негараздів і необхідною лише для виживання. Навіть

находячись у сприятливому і толерантному суспільстві, людина, яка не дотримується норм, що регулюють стосунки у ньому, може опинитися в ізоляції, спровокувати конфлікти, і, як наслідок, втратити можливість для самореалізації. Дотримання норм нерідко вимагає від людини вольових зусиль, рефлексії своєї поведінки. Інтеріоризовані моральні норми часто є підставою для розвитку ціннісно-смыслових особливостей. Як бачимо, морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості має бути як структурно, так і функціонально пов'язаний з іншими складовими системи психологічної безпеки особистості.

Головним завданням **мотиваційно-вольового компоненту** є забезпечення реалізації обраної стратегії самореалізації особистості в різних за сприятливістю умовах. Для цього передбачається наявність гнучкого й інтенсивного механізму цілепокладання, а також розвинених вольових якостей для досягнення цілей. Гнучкість й інтенсивність цілепокладання дозволяє створювати оперативний план дій для реалізації особистих мотивів з урахуванням зовнішніх (соціальних, фізичних) умов та власних ресурсів (потенціалу здібностей, конституціональних особливостей, особистісних якостей тощо). Вольові якості, в першу чергу, вольове зусилля сприяють реалізації розробленого плану дій, переводу його з потенційного стану в актуальний. Немаловажним для функціонування цього компоненту є здатність здійснювати корекцію впритул до повної зміни самих цілей відповідно до смислу виконуваної діяльності, якщо їх реалізація є неможливою в умовах, що склалися. Тобто ефективність функціонування цього блоку системи психологічної безпеки особистості забезпечується поєднанням волі, спрямованої на досягнення цілі, та гнучкості, здатності переформулювати ціль – змінити спосіб дій, взагалі відмовитися від наміченого плану дій, при цьому зберегти смисл життєдіяльності. В особливо складних випадках для особистості можлива відмова від частини своєї особистості (окремого «Я»-образу) для реалізації провідних, смислоутворюючих мотивів життєдіяльності, що передбачає використання різноманітних копінгів. Проте схильність до використання непродуктивних копінгів негативно позначається на особистості та не у повній мірі відповідає завданню її збереження.

Сформована у людини структура конкретних мотивів, вольових якостей та копінгів залежить як від наявного досвіду, в тому числі й професійного, взаємодії з зовнішнім світом, так і від ціннісно-смыслового стрижня особистості. Зазначимо, що одному загальному смислоутворюючому мотиву можуть відповідати декілька приватних мотивів-цілей. І, навпаки, одні і ті ж самі мотиви-цілі можуть сприяти реалізації різних загальних смислоутворюючих мотивів. При цьому будь-яка зміна способу виконання й усвідомлення новизни отриманого результату представляє джерело розвитку загального смислоутворюючого мотиву. Незадоволеність результатом його реалізації є джерелом вдосконалення набутих знань, вмінь, навичок, спонукає до освоєння нових способів дій тощо. Така структура даного компоненту психологічної безпеки особистості потенційно несе здатність трансформувати негативні події життя в нові можливості. Крім того, інтенсивність цілепокладання і вольові якості дозволяють забезпечити активність життєвої позиції особистості, здатність бути провідною у стосунках із

оточуючим світом, спрямованим на його зміни відповідно до власних смислоутворюючих мотивів, цінностей. Усвідомлення у себе розвиненого цілепокладання, гнучкості та вольових якостей дозволяє особі бути готовою до дій у складних умовах, потенційно здатною витримувати стресову ситуацію.

Досить близькими до нашого погляду на мотиваційно-вольовий компонент, як складову системи психологічної безпеки особистості, є погляди, які утворилися в концепції “hardiness” С. Мадді (Д.О. Леонт'єв переклав як “життєстійкість”), яке у 1979 році було введено С. Кобейса [28]. У рамках цієї концепції життєстійкість є системою установок і переконань про людину, світ, відносини зі світом, яка складається з компонентів: залученість (commitment), контроль (control), прийняття ризику (challenge), за допомогою яких людина розвивається, збагачує свій психічний потенціал і долає стреси, що зустрічаються на її життєвому шляху. Це поняття, за поглядами С. Мадді, Р. Хаві, Д. Кошаби, П. Бартона та ін. відображує психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [29].

Такий компонент hardiness, як залученість (commitment) дає максимальний шанс знайти щось потрібне та цікаве для особистості [29]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності, знаходить сили та мотиви до її реалізації, прагне до лідерства, адекватної діяльності та поведінки, відчуває себе значимою і досить цінною та необхідною, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін, що відбуваються навколо. Контроль (control) є переконаністю людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний та успіх не гарантований, він мотивує до пошуку шляхів впливу на результати цих змін, на протидію стану безпорадності та пасивності [29]. Виклик, прийняття ризику (challenge) відображує переконаність людини в тому, що щоб з нею не трапилося, все сприяє її розвитку за допомогою знань, які отримуються з позитивного або негативного досвіду. Він допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу та суспільству, сприймати події життя як виклик та чергове випробування. Людина, що розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти під час відсутності надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та почуття безпеки такими, що збіднюють життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та наступне їх застосування [29].

Отже, життєстійкість дозволяє людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню суб'єктивного почуття особистого благополуччя та прагнення до власного вдосконалення.

Проте, як і у випадку з теорією життєздатності, концепція життєстійкості відрізняється від розробленої моделі психологічної безпеки особистості, насамперед, тим, що вона описує функціонування системи саморегуляції активності у стресових умовах. На нашу думку, закладені у модель психологічної безпеки особистості механізми функціонування і відповідне структурне наповнення здатні забезпечити самореалізацію і відчуття безпеки особистості як у звичайних, так і в екстремальних умовах.

Одразу зазначимо, що в узагальненій базовій структурно-функціональній моделі психологічної безпеки особистості наведені функціональні назви компонентів, які співвідносяться з концепціями життєздатності та життєстійкості, не свідчать про те, що позначений блок функціонує як уся вище описана у концепціях система забезпечення життєздатності чи життєстійкості. Ці концепції за обсягом співвідносяться з усією системою психологічної безпеки особистості, а не з окремими її компонентами. Проте в зазначених концепціях зроблено акцент на певних функціях, які в описуваній системі психологічної безпеки особистості найбільш притаманні саме цим блокам. Так, у концепції життєздатності акцент зроблено на взаємодії з соціальним середовищем, у концепції життєстійкості – на моменті долання труднощів і зміні погляду на них як на нові можливості, що й послужило підставою для використання назв концепцій для позначення функцій компонентів системи психологічної безпеки особистості.

Головним завданням **ціннісно-сислового компоненту** є формування *вісі свідомості*, яка забезпечує стійкість особистості до несприятливих умов життєдіяльності і послідовність самореалізації за будь-яких обставин. Для цього в особи має бути сформована система відношення до себе, діяльності, людей, оточуючого світу тощо, яка ґрунтуючись на цінностях і смислах, визначає напрями розвитку особистості й її ставлення до оточуючого, насамперед, соціального світу. Ставлення до останнього впливають на загальний напрям розвитку стосунків з ним: пристосування-унікнення-перебудова. Послідовність реалізації життєдіяльності і відповідність соціальному оточенню підтримують сприйняттю особистості цим соціальним оточенням як безпечної, такої, до якої немає необхідності застосовувати агресію. Кожна життєва невдача, фрустрація розглядається особистістю з точки зору її впливу на можливість реалізовувати обрану життєву стратегію (смыслеутворюючі мотиви), що дає змогу піднятися над низкою побутових проблем, які викликають негативні переживання (їх знецінення), які не завжди є суттєвими для реалізації особистості. Проте екстремальні ситуації, в яких виникає загроза та небезпека існуванню обраного способу існування і самому життю, можуть призводити до переоцінки цінностей і смислів, їх ваги у смисловій структурі особистості.

Хоча формування цього компоненту розпочинається з інтеріоризації цінностей соціального оточення, у кінцевому вигляді він є результатом узагальнення попереднього досвіду розвитку, успішності взаємодії з оточуючим світом, тому є стабільним, практично незалежним від ситуаційних факторів, що дозволяє йому виконувати роль вектору життєдіяльності людини. Процес соціалізації, в результаті якого особа засвоює цінності певної соціальної, в тому числі професійної групи, спрямований, насамперед, на відтворення тих стосунків, які є прийнятними для даного соціального середовища. Проте власне ставлення особистості до цих цінностей, оцінка особистого досвіду існування у цій соціальній групі наділяє їх певним особистісним смислом, дозволяє виробляти власну стратегію, напрямок розвитку (смыслеутворюючі мотиви розвитку) в існуючих соціальних умовах (системі стосунків в соціальній групі, до якої належить особистість). Саме ця здатність самотійно вибрати стратегії

поведінки, на думку Д.О. Леонтьєва, характеризує зрілу розвинену особистість [17].

Досить подібним до нашого погляду на ціннісно-смисловий компонент психологічної безпеки особистості є концепція В.Е. Чудновського про “оптимальний смисл життя” – характеристику смислу життя, яка поєднує реалістичність і конструктивність, відповідність смислу життя зовнішнім і внутрішнім факторам [30]. Оптимальний смисл життя, на думку автора, – це гармонійна структура смисложиттєвих орієнтації, які істотно зумовлюють високу успішність у різних областях діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини, її емоційний комфорт, що проявляється в переживанні повноти життя та задоволеності нею. Але людина часто діє не в рамках звичайної відповідності, вона максимально реалізує свої можливості, досягаючи високих результатів як у конкретній діяльності, так і в розкритті власної індивідуальності. Таким чином, реалістичність – це відповідність смислу життя, з одного боку, наявним об’єктивним умовам, необхідним для його реалізації, з іншого – індивідуальним можливостям людини. Конструктивність смислу життя – характеристика, що відбиває ступінь позитивного або негативного впливу на процес становлення особистості й успішність діяльності людини [30].

В.Е. Чудновський вказує, що оптимальний смисл життя є динамічною структурою, яка може істотно змінюватися під впливом різних умов і ситуацій, наприклад, серйозної хвороби, втрати близької людини, різкої зміни соціального статусу, у цілому того, що істотно міняє умови існування людини. Кожний віковий період може вносити певні корективи у процес пошуку та становлення оптимального смислу життя. Протягом усього життя людини можна виділити два типи змін смисложиттєвих орієнтації – еволюційні та революційні. Поступові, еволюційні зміни частково трансформують структуру смисложиттєвої ієрархії, але не її основу, головний компонент, при цьому видозмінюється, але не зникає головна лінія життя. Вони поступово призводять до якісного перетворення структурної ієрархії смислу життя. Революційні зміни в житті людини зумовлюють до порушення та зламування колишньої структурної ієрархії смислу життя, які можуть мати два наслідки: створення ієрархічної структури нового типу та появи нової головної лінії життя або зникнення основного смислу життя, його заміна на численні неосновні смисли. На думку вченого, однією з умов становлення оптимального смислу життя є наявність “наскрізної лінії життя”, яка минає через всі вікові етапи, може змінюватися в деталях, другорядних ланках структурної ієрархії, але залишається незмінною її основа [30]. Разом з тим, вона може містити в собі й деструктивні тенденції, які приводять до усвідомлення неадекватності смислу життя та втраті життєвої перспективи.

В.Е. Чудновський у дослідженнях також звертав увагу на роль діяльності в екстремальних умовах на становлення оптимального смислу життя. Ним були отримані дані, які свідчать, що екстремальність професії може сприяти формуванню філософського відношення до життя, більш глибокому розумінню життєвих цінностей, прагненню до самовдосконалення [30]. Вченим зроблено висновок, що різні рамки, обмеження, які накладаються професійною діяльністю,

її складність і напруженість, пов'язані з ризиком для життя та здоров'я, все це також може бути чинниками становлення оптимального смислу життя.

Попри те, що у концепції В.Е. Чудновського досить добре описані можливості змін смислової сфери особистості під дією зовнішніх обставин, професійної соціалізації та її вікових вимог, в ній замало приділено увазі власній активності особистості – її здатності змінювати обставини життєдіяльності, соціальне оточення, хоча це також є способом погодження власних смислів і умов для самореалізації в оточуючому світі.

Компонент внутрішнього комфорту. Необхідно уточнити, що проведений факторний аналіз дозволив віднести до даного блоку характеристики психологічної безпеки особистості, які співвідносяться з відчуттями, властивими фізичному “Я” (відчуття безпеки як забезпечення фізичної цілісності), проте, на нашу думку, є необхідність розширити інтерпретацію цього блоку і включити до нього усі рівні “Я” за концепцією В.В. Століна – фізичний, соціальний, особистісний [31]. Спираючись також на погляди О.М. Леонт'єва на “Я” як центру особистості [19], ми вважаємо, що виконувати функцію управління системою психологічної безпеки особистості може лише усе “Я”, а не окремі його складові.

Таким чином, завданням компоненту внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості є досягнення внутрішньої узгодженості особистості, визначення інтерпретації її досвіду і формування очікувань. В результаті функціонування цього блоку особистість переживає відчуття задоволеності/незадоволеності своїм життям, собою: негативні переживання призводять до змін напрямку активності, позитивні – закріплюють набутий досвід, консервують трансформовану структуру психологічної безпеки особистості.

“Я” забезпечує внутрішню узгодженість особистості, відносну стійкість її поведінки завдяки тому, що новий отриманий досвід погоджується з існуючими уявленнями про себе. Якщо він відповідає уявленням про себе, то й асимілюється в “Я”, якщо не вписується в існуючі уявлення про себе, суперечить вже наявній Я-концепції, то спрацьовують механізми психологічного захисту, які допомагають особистості тенденційно інтерпретувати досвід, який травмує, або його заперечувати. Проте, якщо особа, використовуючи механізм рефлексії, здатна усвідомити невідповідність власної особистості умовам своєї життєдіяльності, то вона стає спроможною до змін себе чи до пошуку відповідного оточення.

Хоча “Я” формується в результаті взаємодії особи зі своїм соціальним середовищем, з часом воно стає тією структурою, яка відповідає у реальних умовах життєдіяльності за вибір напрямку на користь розвитку чи захисту, або певного компромісу між ними. Акти самовизначення, які зумовлюють зробити вибір однієї діяльності з декількох при їх перетинанні чи вибір на користь продовження діяльності в умовах, що є несприятливими, призводять до виокремлення певної діяльності, надання відповідних їй мотивів, цілей і способів взаємодії з соціальним середовищем, пріоритету, який зосереджує навколо цієї діяльності усіх наявних ресурсів особистості. Залученню ресурсів для подолання

несприятливих умов життєдіяльності можуть сприяти механізми ідентифікації з особою (реальною чи героєм літератури, кінофільмів тощо), яка має необхідний особистісний потенціал, сформовані вміння та навички, знає способи дій, правила, підтримує певні соціальні зв'язки, тобто розвиток “Я” через ідентифікацію веде до збагачення усієї системи психологічної безпеки особистості. Проте поведінкові наслідки ідентифікації будуть призводити до її підтримання та посилення не завжди, а тільки в тих випадках, коли вони адаптивні і позитивно підкріплюються. Ці особливості необхідно враховувати при формуванні адаптивних підструктур психологічної безпеки особистості за допомогою механізму ідентифікації.

Також зазначимо, що сформоване “Я” визначає очікування особистості, її уявлення про те, що повинно статися: особи, які впевнені у власній значущості, очікують, що й інші будуть ставитися до них так само; особи, які сумніваються у власній цінності, вважають, що вони нікому не можуть подобатися і починають уникали більшості соціальних контактів. Отже, таке самовідношення, що є похідним як від особливостей соціалізації, так і від власного досвіду взаємодії з оточуючим світом, впливає на загальну стратегію реалізації психологічної безпеки особистості.

Досить подібно цей механізм описується у концепції конфліктного смислу “Я” В. В. Століна: особливості взаємозв'язку між “Я” й активністю суб'єкта, процесом вибору “Я” та напрямком розвитку [31]. На думку вченого, “Я”, що розглядається діючим суб'єктом як умова самореалізації, набуває особистісний смисл. Смисл “Я” породжується як відношення до мотиву чи мети якостей суб'єкта, які релевантні їх досягненню, і оформлюються у самосвідомості у значеннях і емоційних переживаннях. Відповідно, смисл “Я” пов'язаний з активністю суб'єкта, яка відбувається за межами свідомості, тобто з його соціальною діяльністю [31]. Автор вказує, що об'єктивно “Я” набуває позитивного або негативного смисл тільки щодо тих якостей, які необхідні для досягнення мети чи мотиву; суб'єктивно з мотивом можуть бути співвіднесені й інші якості, які діяльністю прямо непередбачені. Процес осмислення “Я” та його співвідношення з мотивом опосередковані не тільки “самовикористаннями”, але й оцінками інших людей, порівняннями з іншими, існуючими стандартами.

В.В. Столін уточнює, що людина з розвиненою самосвідомістю далеко не завжди повинна здійснювати реальний вчинок для того, щоб усвідомити саму себе. Маючи здатність до передбачення подій, людина має здатність і до передбачення смислів “Я”, що відкриваються в результаті вчинків. Але воно вимагає від людини особливого знання про себе – знання своєї особистості з боку тих структур, які лежать в основі утворення конфліктних смислів.

На відміну від концепції В.В. Століна, в якій “Я” надає перевагу тій чи іншій діяльності, ми ставимо «Я» у центр системи психологічної безпеки особистості, у кожному компоненті якої є свої засоби вирішення конфлікту між діяльностями, між діяльністю і умовами її реалізації (нормування стосунків, толерантність у стосунках, здатність змінити спосіб дій, узгодити його з іншими тощо), що дозволяє функціонувати системі психологічної безпеки особистості не лише у режимі постійного “вирішення завдань на смисл”.

Розглядаючи взаємозв'язки і особливості сумісного функціонування структурних компонентів системи психологічної безпеки особистості зазначимо, що в загальному вигляді вони є подібними до взаємовідношень у внутрішній структурі діяльності, запропонованій видатним радянським вченим О.М. Леонтьєвим у його концептуальному творі [19], основою якого є: мотив (діяльність) → ціль (дії) → умови (операції) та зворотний зв'язок, який не лише дозволяє оцінити відповідність задуму, отриманому результату, але й внести відповідні зміни. Крім того, розвиток системи психологічної безпеки особистості також може відбуватися за принципами, притаманними для розвитку мотиваційної сфери – “зсуву мотиву на ціль” та “зсуву мотиву на засіб”. Проте система психологічної безпеки особистості передбачає, що особистість реалізується у багатьох діяльностях, що передбачає різноманіття мотивів, цілей, конкретних способів взаємодії з соціальним оточенням, конфлікти при перетинанні яких розв'язує центральний компонент особистості – “Я”.

Запропонована функціональна структура психологічної безпеки особистості є універсальною по відношенню до її змісту, хоча набутий зміст певним чином може сприяти її розвитку або деградації: наприклад, особа в результаті соціалізації може засвоювати різні цінності, прийнятні для її соціальної групи, стратегії їх реалізації та способи взаємодії зі своїм соціальним оточенням з приводу їх реалізації, проте, при оцінці їх як невідповідних “Я”, може відбуватися їх часткова чи повна зміна, пошук нового соціального середовища та здійснення нового змістовного наповнення власної (індивідуальної) системи психологічної безпеки особистості. Звісно, не можна не зазначити, що наважитися на такі зміни може далеко не кожна особа. Так, у кожному компоненті описаної системи психологічної безпеки особистості є механізми, які сприяють його консервуванню (закріпленню набутого – вироблення шаблону дій, власного морального кодексу, стереотипів сприйняття, установки, вироблення “рефлексу свободи”, механізми, що забезпечують стійкість ціннісно-сислової сфери, захисні механізми свідомості тощо).

Схематично структурні компоненти психологічної безпеки особистості, їх наповнення, зміст, функції та механізми забезпечення представлені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Структурно-функціональна модель психологічної безпеки особистості в звичайних умовах життєдіяльності

Назва компонента та його вага	Компонент 1 (25,13 %) морально-комунікативний	Компонент 2 (24,38 %) мотиваційно-вольовий	Компонент 3 (13,61 %) ціннісно-сисловий	Компонент) 4 (12,44 %) внутрішній комфорт
Функціональна назва компонента	<i>життєздатність</i>	<i>життєстійкість</i>	<i>оптимальний смисл життя</i>	<i>конфліктний смисл «Я»</i>
Кореляція з показниками, що визначають зміст компонентів	моральність (0,89), товарицькість (0,89), доброзичливість (0,86), комунікативність (0,84),	життєстійкість (0,74), контроль (0,70), активність (0,77), ініціативність (0,74), оптимізм (0,85)	безстрашність (0,80), залученість у події (0,79), соціальна відповідальність (0,80), життєрадісність (0,64)	безпека (0,91), відсутність загрози (0,92), захищеність (0,79)

	сумлінність (0,76), увічливість (0,71), організованість (0,70)	цілеспрямованість (0,77), впевненість (0,75), схильність до новаторства (0,66)		
Психологічний зміст компонентів	Виконання правил спілкування робить взаємодію з соціальним оточенням контрольованою та передбачуваною	Розвинене цілеполягання, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість в їхній корекції	Свідомість власної життєдіяльності, усвідомлення власного впливу на світ і відповідальність за внесені в нього зміни дозволяє стійко переносити життєві труднощі (страждання можна перенести, якщо знаєш заради чого вони)	Оцінювання своєї життєдіяльності як безпечної, а стану як комфортного, сприяє ухваленню рішення про продовження звичної регуляції; підтримує тривалу мотивацію; виступає стабілізуючим фактором
Закладений механізм забезпечення психологічної безпеки особистості	адаптованість до свого соціального оточення (урегульованість, передбачуваність відносин)	гнучкість перебудови відносин із середовищем, що дозволяє бути провідним у цих відносинах, контролювати їх	ієрархічність смислової сфери дозволяє знецінювати переживання при фрустрації неважливих і консолідувати зусилля важливих мотивів (за рахунок знецінення інших)	стан є тим фактором, що забезпечує зміну напрямку активності (середовище вибирається відповідно до потреб і можливостей людини)
Загальні механізми формування і розвитку системи ПБО	Соціалізація здійснює наповнення системи ПБО цінностями, способами досягнення цілей, нормами, які сприяють відтворенню соціальної взаємодії, необхідної для підтримання безпеки особистості як члена певної соціальної групи, так і соціальної групи в цілому. Забезпечує наступність особистісної та колективної корпоративної системи психологічної безпеки. Рефлексія здійснює корекцію і розвиток набутої системи психологічної безпеки особистості для підвищення ефективності і безпечності самореалізації.			
Концепція, в рамках якої даний механізм був описаний	концепція життєвдатності Б.Г. Ананьєва, концепція особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклакова, концепція толерантності Г.У. Солдатової, Л.А. Шайгерової	концепція життєстійкості С. Мадді	концепція оптимального смислу В.Е. Чудновського, концепція смислу життя Д.О. Леонтєва, гуманістична концепція В. Франкла	концепція адаптації до змін Г. Сельє, концепція конфліктного смислу «Я» В.В. Століна
Вчення О.М. Леонтєва про діяльність та особистість				

Як бачимо, розроблена модель є універсальною і дозволяє здійснити узагальнення існуючих досліджень із даної проблеми.

1.3 Трансформація базової моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності під впливом небезпечних для життя подій

Проведені власні дослідження показали, що базова модель буде трансформуватися в екстремальних умовах перебування людини при виконанні професійної діяльності, пов'язаної з реальною вітальною загрозою [32-34]. Для розробки цієї моделі процедурі факторизації було піддано дані оцінок фахівців, здійснених за допомогою розробленого семантичного диференціалу, які мали досвід переживання значних екстремальних ситуацій з реальною загрозою для життя (учасники бойових дій, ліквідації аварій, катастроф тощо). Результати цієї факторизації наведені у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Факторна структура індивідуально-психологічних особливостей, які описують психологічну безпеку особистості після перебування в екстремальній ситуації

Характеристики психологічної безпеки особистості	Фактори			
	1	2	3	4
безпека – небезпека	-0,20	0,51	0,70	0,10
відсутність загрози – загроза	0,02	0,36	0,52	-0,05
безстрашність – страх	0,45	0,49	0,03	0,16
захищеність – беззахисність	-0,28	0,42	0,55	-0,04
життєрадісність – апатичність	0,42	0,53	-0,01	0,45
життєстійкість – нестійкість до життя	0,12	0,25	0,72	0,18
залученість у події – байдужість до того, що відбувається	-0,04	0,68	0,14	0,13
контроль – безконтрольність	0,83	0,36	0,12	-0,09
прийняття ризику – відмова від ризику	0,65	0,59	0,06	-0,07
нервово-психічна стійкість – нервово-психічна нестійкість	-0,10	-0,03	0,84	0,10
адаптивність – дезадаптивність	-0,03	-0,03	0,71	0,34
стресостійкість – схильність до стресу	-0,27	-0,01	0,67	-0,17
низька тривожність – висока тривожність	0,40	0,50	0,17	0,25
високий інтелект – низький інтелект	0,68	0,55	-0,08	-0,10
схильність до новаторства – бездіяльність	0,51	0,64	0,04	0,20
активність – пасивність	0,24	0,71	0,24	-0,23
ініціативність – інертність	0,45	0,78	-0,03	-0,17
оптимізм – песимізм	0,06	0,26	0,44	0,59
соціальна відповідальність – соціальна безвідповідальність	0,71	0,56	0,01	0,15
здоровий спосіб життя – наркоманія, алкоголізм	0,02	-0,13	0,17	0,83
психічне здоров'я – хвороба, схильність до суїциду	0,14	-0,46	0,49	0,26
ввічливість – грубість	0,82	0,21	-0,23	0,39
чуйність – байдужість	0,87	0,22	-0,10	0,34
чесність – безчестя	0,86	0,18	-0,35	0,13
скромність – безсоромність	0,78	0,08	-0,50	0,32
самостійність – несамостійність	0,86	-0,30	-0,21	-0,07
цілеспрямованість – відсутність цілей	0,94	0,09	-0,07	-0,09

впевненість – невпевненість	0,85	0,29	0,21	-0,04
незалежність – залежність	0,77	0,32	0,03	0,09
сумлінність – несумлінність	0,86	0,20	-0,25	0,05
організованість – неорганізованість	0,79	-0,22	0,34	0,17
товариськість – замкнутість	0,49	0,26	-0,51	0,00
доброзичливість – ворожість	0,91	0,05	-0,13	0,17
комунікативність – некомунікативність	0,82	0,04	-0,08	-0,10
моральність – аморальність	0,86	0,28	-0,21	-0,06

На відміну від попередньої базової моделі, ця факторна матриця не піддавалась спрощенню через те, що на даному етапі дослідження нас цікавила не стільки загальна структура (що є адекватним завданню розробки загальної моделі), скільки її специфіка (що є адекватним завданню визначити особливості трансформації під впливом певних особливостей реалізації).

Зазначимо, що ця процедура цілком підтвердила виділену чотирьохфакторну структуру психологічної безпеки особистості, крім того, вона дозволила визначити механізми, які ведуть до змін у структурі, розглянути момент функціонування системи психологічної безпеки особистості в особливих (в даному випадку екстремальних) умовах.

Перший фактор є найпотужнішим, його інформативність становить 36,98 %. Він значуще корелює практично з половиною показників, запропонованих для опису категорії психологічна безпека особистості. Його зміст визначається наявністю значимих прямих кореляційних зв'язків з показниками, що описують вольову сферу й нормативну урегульованість відносин з оточуючим світом:

– 7 показників, що описують вольову сферу особистості: цілеспрямованість (0,94), самостійність (0,86), впевненість (0,85), контроль (0,83), організованість (0,79), незалежність (0,77) і прийняття ризику (0,65);

– 10 показників, що відображують моральну урегульованість (нормативність) відносин і особливості взаємодії з оточуючими людьми: доброзичливість (0,91), соціальна відповідальність (0,71), ввічливість (0,82), чесність (0,86), сумлінність (0,86), моральність (0,86), чуйність (0,87), скромність (0,78), комунікативність (0,82). Про нормативність відносин також свідчить кореляція з показником високий інтелект (0,68).

На відміну від базової моделі психологічної безпеки особистості, у даній факторній структурі, що описує уявлення про психологічну безпеку персоналу екстремальних професій, який має травматичний досвід, урегульованість, нормативність відносин доповнена показниками, що відносяться до вольової сфери особистості й інтелекту. Таке підвищення ролі волі і інтелекту в морально-комунікативному блоці свідчить про розгорнення контролю (рефлексії) над процесом взаємодії з оточуючим світом, який у звичайних умовах є автоматизованим, згорнутим. Так, новизна ситуації потребує більш ретельного контролю при використанні норм, шаблонів дій, через те, що такі ситуації вимагають їх "підгонки": деякої зміни, покращення, більшої ретельності при реалізації набутих стійких навичок взаємодії з оточуючим світом. Переживання

травматичного досвіду ставить сприйняття норм відносин у центр свідомості, сприяє розвитку в них сильно розвинуеного рефлексивного механізму, саме тому в даний компонент входять шкали контролю, волі й інтелекту. Таким чином, у персоналу екстремальних видів діяльності, що пережили травматичну подію, відбувається об'єднання першого (морально-комунікативного) і другого (мотиваційно-вольового) компонентів психологічної безпеки особистості, ми його позначили як **морально-вольова урегульованість (нормативність)**. Крім позитивного моменту, пов'язаного з рефлексією та посиленням контролем нормативності відносин, таке об'єднання також може свідчити про можливе сплюснення мотиваційної сфери осіб, що пережили різні екстремальні ситуації.

Другий фактор, його інформативність становить 13,89 %, корелює з 10 показниками, які описують стійкість, опірність до стресових впливів, відчуття психологічного благополуччя та засобу його досягнення:

– стійкість до стресових впливів: нервово-психічна стійкість (пружність) (0,84), життєстійкість (0,72), стресостійкість (0,67), психічне здоров'я (0,49);

– відчуття психологічного благополуччя: безпека (0,70), захищеність (0,55), відсутність загрози (0,52);

– засіб досягнення психологічного благополуччя: адаптивність (0,71), специфічний відтінок цьому компоненту надають негативні кореляційні зв'язки з такими показниками, як скромність-безсоромність (-0,50) і товариськість-замкнутість (-0,51).

Як бачимо, у мотиваційно-вольовому компоненті психологічної безпеки особистості у звичайних умовах діяльності під дією екстремальної ситуації відбувається певна трансформація та підвищується роль складових, що забезпечують подолання стресу і зменшується значення мотиваційних складових. Зниження негативних переживань та зменшення кількості актуальних мотивів призводить до зниження ажіотажу – нездатності зупинитися на виборі мотивів і способів дій, відповідних цілям життєдіяльності. Відбувається “примусове” тимчасове звуження вибору кількості стратегій подолання ситуації і зосередження саме на проблемному напрямку, концентрація сил та засобів щодо подолання екстремальності ситуації. Зовнішньо це може виглядати як зменшення кількості соціальних зв'язків, неухважність до оточуючих, до певних аспектів життєдіяльності, зниження креативності та толерантності. Зазначимо, що у певних осіб ці особливості можуть зберігатися тривалий час і після виходу з екстремальних ситуацій. Можливо саме тому при реабілітації осіб, що пережили екстремальні ситуації, позитивний ефект мають трудова й арт-терапія, які здатні “наростити” мотиви для реалізації обраного життєвого шляху.

Отже, тут також відбувається трансформація структурних компонентів психологічної безпеки особистості, яка пережила екстремальну травматичну подію. За змістом цей структурний компонент поєднує в собі два, які в базовій моделі психологічної безпеки особистості позначались як мотиваційно-вольовий і внутрішнього комфорту. Отримане сполучення показників ми позначили як компонент **стратегії подолання стресових ситуацій (копінги)**. Показники, що ввійшли в цей компонент психологічної безпеки особистості, які мають негативні кореляційні зв'язки, підтверджують, що це можуть бути не завжди продуктивні

стратегії подолання стресу, наприклад, такі копінги, як дистанціювання (замкнутість) або привертання уваги до себе навіть за рахунок негативних проявів (безсоромність).

Таким чином, стратегії подолання стресових ситуацій є важливим структурним компонентом психологічної безпеки особистості, предиктором психічного здоров'я людини, успішності її професійної діяльності. Вони є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки людини в стресовій ситуації: з одного боку, цим визначається їхній зв'язок з компонентами особистості, з іншого – з різними аспектами ситуації і її когнітивною оцінкою.

Зміст **третього фактору**, інформативність якого становить 15,47 %, визначається наявністю значимих прямих кореляційних зв'язків з такими 4 показниками, як ініціативність (0,78), активність (0,71), залученість у події (0,68), схильність до новаторства (0,64). На відміну від подібного ціннісно-смыслового блоку базової моделі психологічної безпеки особистості, до нього ввійшло більше показників, що описують активну життєву позицію з реалізації отриманого смислу. Це свідчить про підвищену актуальність питань смислу життя, питань про правильність обраного шляху розвитку і самореалізації, доцільності дотримуватися його у подальшому житті. При негативних відповідях на ці питання може спостерігатися у особистості розвиток екзистенційної кризи, відмова від прояву активності у самореалізації, відмова від подальшої боротьби, а можливо і суїциди. При позитивних відповідях – це стає локусом, який надихає (дає сили) на подолання будь-яких перешкод. У подальшому мирному житті це може проявлятися досить відомим феноменом нав'язування особами, що пережили життєву трагедію, смислів, винесених з травматичних подій, своєму соціальному оточенню.

Найбільша вага саме цих двох факторів показує, що рефлексія (контроль і усвідомлення) свого місця в оточуючому світі, смислу свого існування є найважливішим моментом виживання в екстремальній ситуації, а також є основою для здійснення подвигу. Звернемо увагу на те, що попри можливість припинення фізичного існування під час здійснення подвигу, цей акт самореалізації (вчинок, подвиг) робить безсмертною особистість людини: за В.А. Петровським, особистість існує, поки ми її пам'ятаємо. Виходячи з наведеної інтерпретації цього фактору, в якому підкреслюється момент екзистенційного вибору, усвідомлення смислу власного існування людини, цей фактор позначений як **ціннісно-смысловий**, але з певною акцентуацією.

Зміст **четвертого фактору**, інформативність якого становить 6,47 %, визначається кореляційними зв'язками з такими 3 показниками, як здоровий спосіб життя (0,83), оптимізм (0,59) і життєрадісність (0,45). Як бачимо, також і в компоненті внутрішнього комфорту структурно-функціональної моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах під дією екстремальних подій відбулася трансформація, збільшилася вага і на перший план вийшла складова посттравматичного зростання в тому значенні, яке ввів М. Ш. Магомет-Емінов, що актуалізує й ініціює зміни в інших структурних компонентах системи психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності [35].

Переживання екстремальної ситуації пов'язано з відчуттями певного напруження, позитивний вихід з неї призводить до її зменшення і похідними є позитивні відчуття, розслаблення, щастя. Такі позитивні емоції призводять до закріплення набутих змін чи закріплення обраного напрямку змін, тобто ведуть до так званого посттравматичного зростання [36]. Проте при негативному сценарії розвитку, коли екстремальна ситуація не має позитивного закінчення, особа може зосередитися на негативних відчуттях, переживати відчай. Якщо звичайні негативні емоції хоча і є неприємними, проте сприяють змінам, то переживання відчаю призводить до відмови від наявних форм взаємодії з оточуючим світом і не сприяють набуттю нових, відповідних особливостей оточуючого світу, що усвідомлюються під час переживання екстремальної ситуації. Все це призводить до регресу розвитку особистості як суб'єкта взаємодії з оточуючим світом, отже, до посттравматичного регресу розвитку особистості. Тому даний компонент в структурно-функціональній моделі психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності ми позначили як **посттравматичне зростання / регрес** розвитку особистості. Як бачимо із наведеного аналізу, саме рефлексія запускає трансформацію системи психологічної безпеки особистості при діяльності людини в екстремальній ситуації, змінює функціонування і вагу компонентів у системі психологічної безпеки особистості.

Отже, якщо соціалізація є механізмом, який використовує суспільство для визначення меж розвитку та відчуття безпеки особистості, де права і свободи однієї особи обмежуються іншою, то рефлексія є механізмом особистості, за допомогою якого вона може вийти за певні обмеження розвитку, які ввело суспільство, певне соціальне середовище або професійна група, і самореалізуватися у повному обсязі. Безумовно, така рефлексія, як відзначив С.Л. Рубінштейн, ставить питання відповідальності людини у моральному плані, а також за те все, що вчинене й упущене [37].

Таким чином, практично всі основні показники чотирьох структурних компонентів моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності також наведені у чотирифакторній моделі психологічної безпеки особистості, яка пережила екстремальну травматичну ситуацію (табл. 1.4).

Таблиця 1.4 – Структурно-функціональна модель психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах життєдіяльності

Назва компонента та його вага	Компонент 1 (36,98 %) морально-вольова урегульованість	Компонент 2 (13,89 %) стратегії подолання стресових ситуацій	Компонент 3 (15,47 %) ціннісно-смісловий	Компонент 4 (6,47 %) посттравматичне зростання / регрес
Функціональна назва компонента	нормативність	копінг-стратегії та копінг-ресурси	оптимальний смисл життя	внутрішня погодженість
Кореляція з показниками, що визначають зміст	цілеспрямованість (0,94), самостійність (0,86), впевненість, (0,86), контроль (0,83),	нервово-психічна стійкість (0,84), життєстійкість (0,72), стресостійкість (0,67),	ініціативність (0,78), активність (0,71), залученість у події (0,68),	здоровий спосіб життя (0,83), оптимізм (0,59), життєрадісність (0,45)

компонентів	організованість (0,79), прийняття ризику (0,70); доброзичливість (0,91), соціальна відповідальність (0,71), ввічливість (0,82), чесність (0,86), моральність (0,86), скромність (0,78), комунікативність (0,82); високий інтелект (0,68)	психічне здоров'я (0,49); безпека (0,70), захищеність (0,55), відсутність загрози (0,52); адаптивність (0,71), скромність-безсоромність (-0,50), товариськість-замкнутість (-0,51)	схильність до новаторства (0,64)	
Психологічний зміст компонентів	Виконання правил спілкування робить взаємодію з соціальним оточенням контрольованою та передбачуваною.	Розвинене цілеполягання, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість в їхній корекції дозволяє уникати потенційно небезпечних ситуацій, перетворювати невдачі у нові можливості.	Свідомість власної життєдіяльності, усвідомлення власного впливу на світ і відповідальність за внесені в нього зміни дозволяє стійко переносити життєві складності (страждання можна перенести, якщо знаєш заради чого вони).	«Я» сприяє досягненню внутрішньої погодженості особистості, визначає інтерпретацію її досвіду як позитивного або негативного, що веде до укріплення чи зміни напрямку самореалізації. «Я» є джерелом очікувань певних подій і ставлення оточуючих.
Закладений механізм забезпечення психологічної безпеки особистості	Адаптованість до свого соціального оточення (урегульованість, передбачуваність відносин).	Гнучкість перебудови відносин із середовищем дозволяє бути провідним та їх контролювати.	Наявність смислу життя допомагає піднятися над конкретною травматичною ситуацією, а не бути афективно поглиненим нею.	Стан є тим фактором, що забезпечує зміну напрямку активності (середовище вибирається відповідно до потреб і можливостей людини).
Загальні механізми формування і розвитку системи ПБО	Соціалізація здійснює наповнення системи ПБО цінностями, способами досягнення цілей, нормами, які сприяють відтворенню соціальної взаємодії, необхідної для підтримання безпеки особистості як члена певної соціальної групи, так і соціальної групи в цілому. Забезпечує наступність особистісної та колективної корпоративної системи психологічної безпеки. Рефлексія здійснює корекцію і розвиток набутої системи психологічної безпеки особистості для підвищення ефективності і безпечності самореалізації.			
Концепція, в рамках якої даний механізм був описаний	концепція життєздатності Б.Г. Ананьєва, концепція особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклакова, концепція толерантності	концепція життєстійкості С. Мадді	концепція оптимального смислу В.Е. Чудновського, концепція смислу життя Д.О. Леонтьєва, гуманістична концепція	концепція конфліктного смислу «Я» В.В. Століна, концепція посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Калхоун,

	Г.У. Солдатової, Л.А. Шайгерової		В.Франкла	М.Ш. Магомед-Емінова
Вчення О.М. Леонтєва про діяльність та особистість				

Однак відбулося їх перегрупування з появою трьох нових компонентів – морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій(копінги) і посттравматичного зростання / регрес, а ціннісно-смісловий компонент залишився незмінним, лише доповнився кількома показниками, що описують активну життєву позицію з реалізації отриманого смислу, відбулася його певна акцентуація (рис. 1.1).

Такий компонент моделі психологічної безпеки особистості мирного часу, як морально-комунікативний, навпаки, в умовах реальної вітальної загрози відійшов на другий план, а на перший виступило збереження життя й здоров'я [38].



Рис. 1.1 Структура трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Отримані результати підтверджуються даними українських науковців (В.М. Корольчук, В.О. Лефтеров, О.А. Матеюк, О.Р. Охременко, Є.М. Потапчук, О.Д. Сафін, О.В. Тімченко та ін.) і зарубіжних авторів (П. Бартон, В.О. Бодров, О.Г. Караяні, С.В. Літвінцев, В.М. Литкін, А.Г. Маклаков, В. Неш, С. Пауел, Є.В. Снедков, С.В. Чермянін та ін.), дослідження яких присвячені вивченню життєдіяльності людини в особливих умовах. Один з основних їх висновків: в умовах реальної вітальної загрози актуалізуються нижчі базові потреби людини – потреби у власній безпеці, а вищі в цей період стають менш значущими.

Проведене науково-дослідним центром Національної академії НГУ в 2014-2017 рр. дослідження, метою якого було визначення шляхів формування у військовослужбовців НГУ стійкості до травматизації бойовим досвідом, дозволило більш детально зосередитися на ролі рефлексії і виділити “систему управління”. Його результати дозволили також виділити енергетичну систему, певний ресурс для подолання екстремальної ситуації. В якості системи управління було здійснене “вписання” в модель психологічної безпеки особистості структурно-функціональної

моделі самоставлення О.О. Століна [31]. При цьому сама модель психологічної безпеки особистості була вписана в “соціальну ситуацію розвитку”. Енергетична система є реалізацією положення, в якому приєднання окремого мотиву дій до актуальної мотивації, і далі, приєднання власних цілей до цілей своєї соціальної групи (ідентифікація з групою) і, далі, до цілей суспільства (ідентифікація з місією групи) забезпечує приток енергії до них. Крім того, залучення зовнішнього ресурсу у вигляді допомоги оточуючих людей сприяє адекватний розвиток морально-комунікативного компоненту.

Результати проведеного дослідження показали, що модель психологічної безпеки особистості може використовуватися для формування стійкості до травматизації бойовим досвідом військовослужбовців та для здійснення психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій (табл. 1.5).

Таблиця 1.5 – Співвіднесення моделі психологічної безпеки особистості зі структурою стійкості до травматизації бойовим досвідом військовослужбовців

<i>Призначення компонентів психологічної безпеки особистості</i>	<i>Відбиття вимог ситуації до особи</i>	<i>Внутрішній план дій в ситуації з оцінкою затрат і ресурсів</i>	<i>Визначення місця мотиву дій в ситуації в загальній мотивації особистості</i>	<i>Оцінка гармонійності розвитку особистості</i>
Компоненти базової моделі системи ПБО	Морально-комунікативний	Мотиваційно-вольовий	Ціннісно-смысловий	Внутрішній комфорт
Компоненти енергетичної системи ПБО	Отримання зовнішньої допомоги (фізичної, емоційної)	Оцінка дій за їх енергетичною витратністю	Ідентифікація з групою (приєднання мотиву до загальної мотивації)	Ідентифікація з суспільством
Компоненти системи управління ПБО	Самоповага (оцінка відповідності знань, навичок, навичок ситуації розвитку)	Самоінтерес (зосередження свідомості на власних особливостях)	Очікування ставлення інших (усвідомлення відповідності нормам, сенсу своєї соціальної групи)	Аутосимпатія (оцінка попереднього досвіду проходження соціалізацій, самототожність)
Реалізація системи ПБО в екстремальній ситуації	Об’єктивне (морально-вольове) урегулювання ситуації	Суб’єктивне (опановування себе) урегулювання ситуації	Ревізія (переоцінка) цінностей смислів життя	Посттравматичне зростання – перехід на новий рівень розвитку або регрес особистості
Компоненти стійкості до травматизації бойовим досвідом	Актуальна стійкість до травматизації бойовим досвідом (компетентність, копінги, самоврядування, воля)	Базисна стійкість до травматизації бойовим досвідом (інтелектуальні, вольові, емоційні базисні якості особистості)		

Отже, в умовах небезпеки система управління ПБО ініціює перевірку роботи базової системи ПБО – в перших двох компонентах підсилення рефлексії дозволяє більш “уважно” працювати з об’єктивними обставинами ситуації і з їх відображенням у свідомості; в третьому компоненті, що викликана “торканням до смерті”, ревізія ціннісно-смыслові сфери “зрушує” “Я” із минулої зони “комфарту”, забезпечуючи особистості посттравматичне зростання (перехід на новий рівень розвитку особистості) або її регрес. “Вписання” моделі ПБО в

соціальну ситуацію розвитку формує продовження змін, які відбуваються з особистістю, що пережила екстремальну ситуацію, – перехід “Я” на новий рівень (внаслідок посттравматичного зростання) веде до того, що особа перестає відповідати старій ситуації соціального розвитку і, відповідно, до зламу старих і побудові нових стосунків з соціальним середовищем (взяття на себе нових ролей, зобов’язань і формування відповідних їм нових якостей), до формування нової соціальної ситуації розвитку. І, дійсно, особи, в яких відбулося посттравматичне зростання, можуть змінювати свої стосунки з оточенням, змінювати своє оточення, свою роботу тощо.

Висновки до 1 розділу:

1. Психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності – це складна багаторівнева динамічна система, що відображає ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні та внутрішні загрози, які виникають, зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах.

2. Метою розбудови системи психологічної безпеки особистості є створення безпечних умов для її життєдіяльності та здійснення вибору, який визначатиме напрямок подальшої її самореалізації особистості та безпеку. Для її реалізації використовується потенціал чотирьох структурно-функціональних блоків: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового, внутрішнього комфорту; під час діяльності людини в екстремальних умовах, коли відбувається трансформація системи психологічної безпеки особистості та утворення інших чотирьох структурно-функціональних компонентів, використовується потенціал: морально-вольової урегульованості, стратегій подолання стресових ситуацій, ціннісно-смислового компоненту та посттравматичного зростання / регресу.

3. Запропонована структурно-функціональна трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності дає змогу об’єднати існуючі у сучасній психологічній науці концепції життєздатності (Б. Г. Ананьєв, І. М. Ільїнський), життєстійкості (С. Мадді, Д. О. Леонтєв), оптимального смислу життя (В. Е. Чудновський) та конфліктного смислу «Я» (В. В. Столін). У кожній з вищезазначених концепцій зроблено акцент на реалізацію того чи іншого механізму забезпечення безпеки особистості, що співвідноситься з завданнями окремих елементів загальної системи ПБО.

4. Ефективним механізмом формування системи психологічної безпеки особистості виступає її соціалізація, яка вносить певні обмеження у можливості самореалізації особистості (сприяє реалізації формальних статусів особистості, соціального рівня «Я»). Обминути данні обмеження допомагає механізм рефлексії, який сприяє реалізації особистісного рівня «Я». Саме рефлексія є джерелом трансформації системи психологічної безпеки особистості, у тому числі і при її реалізації в екстремальних умовах діяльності.

5. Використання моделі психологічної безпеки особистості для формування стійкості до травматизації бойовим досвідом військовослужбовців та для здійснення психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій ще раз довело її адекватність та ефективність.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ “СПОКІЙ ТА ПОРЯДОК” ДЛЯ ФОРМУВАННЯ, РОЗВИТКУ, ПІДТРИМАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ

2.1 Цільова настанова психологічного тренінгу “Спокій та порядок”

Проведені дослідження показали, що психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності – це складна багаторівнева динамічна система, що відображає ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні та внутрішні загрози, які виникають, зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах.

Метою розбудови системи психологічної безпеки людини є створення безпечних умов для її життєдіяльності та здійснення вибору, який визначатиме напрямок подальшої самореалізації особистості та її безпеку. Для її реалізації потрібно використовувати потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів психологічної безпеки особистості в звичайних умовах діяльності: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового та внутрішнього комфорту. Під час діяльності людини в екстремальних умовах, коли відбувається трансформація системи психологічної безпеки особистості та утворення інших чотирьох структурно-функціональних компонентів, використовується потенціал: морально-вольової урегульованості, стратегій подолання стресових ситуацій, ціннісно-смислового компоненту та посттравматичного зростання / регресу [39].

Для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ та готовності до виконання СБЗ з ОГП і припинення масових заворушень і безладів було розроблено програму психологічного тренінгу “Спокій та порядок” [40].

Під час створення тренінгу та його окремих елементів враховувалися наступні структурні складові його побудови та реалізації [41]:

- вступна частина, що включає введення в розгорнуту тему (блок, модуль), підготовку тренінгового простору і технічного забезпечення до відповідних тренінгових процедур;
- інструктаж учасників щодо майбутніх дій, розподіл обов’язків;
- надання паузи для психологічного настроювання, мобілізації, осмислення і вироблення індивідуального або групового рішення;
- етап безпосередніх активних дій учасників, що включає виконання, програвання, презентації тощо;
- обговорення, аналіз, інтерпретація (як найбільш трудомістка частина аналізу) і трансферт (розгляд отриманих результатів у практичному аспекті);
- підбиття підсумків і завершення тренінгу (теми, блоку, модуля), під час якого визначаються напрямки і шляхи використання набутого досвіду за межами

тренінгової групи;

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

За змістом психологічного тренінгу було сформовано чотири модулі, які відповідали структурним компонентам трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смысловий, внутрішнього комфорту. Вони були спрямовані на таке:

- покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних якостей;

- підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ у разі ускладнення оперативної обстановки, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах;

- розвиток ціннісно-смыслові сфери у військовослужбовців;

- корекцію негативних психічних реакцій та станів, які виникають під час виконання СБЗ з припинення масових заворушень та безладів, покращення якості сну.

У процесі складання програми психологічного тренінгу “Спокій та порядок” враховувалося, що у разі виконання особовим складом СБЗ в екстремальних умовах, структурно-функціональна модель психологічної безпеки особистості трансформується, тому у зазначені блоки тренінгу вводилися додаткові вправи для розвитку психологічних якостей, які входять до структурних компонентів моделі психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смысловий та посттравматичне зростання / регрес.

Також враховувалися психологічні особливості виконання СБЗ, які впливають на формування, розвиток, підтримку та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ:

- впевненість особового складу в законності виконання СБЗ з супроводження масових заходів та почуття правової й соціальної захищеності;

- переконаність кожного військовослужбовця в необхідності заходів, що вживаються, з локалізації та припинення масових заворушень та безладів;

- готовність до несення служби в складних умовах (погодних, побутових, ускладнення оперативної обстановки тощо);

- психологічна стійкість під час виконання завдань в умовах навіть ворожого ставлення з боку громадян до військовослужбовців НГУ;

- психологічна готовність до фізичного протиборства й можливого застосування проти особового складу холодної та вогнепальної зброї;

- уміння надавати першу медичну допомогу потерпілим;

- уміння за необхідності приймати й реалізовувати самостійні рішення;

– ведення переговорів з представниками конфліктуючої сторони та психологічна готовність протистояти впливу з боку населення щодо порозуміння ситуації, яка спричинила порушення громадського порядку;

– уміння визначати за зовнішніми ознаками готовність співрозмовника до агресивних дій тощо.

Тривалість кожного заняття тренінгу - 60 хвилин (тривалість усього тренінгу 16 годин). Заняття проводяться у спеціально обладнаних кімнатах психологічної роботи. У табл. 2.1. наведено структуру психологічного тренінгу «Спокій та порядок».

Таблиця 2.1

Структура психологічного тренінгу «Спокій та порядок» для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ

Назва модуля	Заняття	Орієнтовна тривалість (хв.)
Початок тренінгу	Тестування з використанням автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості»	300
Модуль 1 Покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей	Заняття 1	60, з них:
	1.1. Вступне слово ведучого. Ознайомлення учасників з метою, завданнями тренінгу.	5
	1.2. Знайомство: вправа «Контакт із групою»	5
	1.3. Вправа «Правила нашої групи»	10
	1.4. Збір очікувань від учасників тренінгу: вправа «Автобусна зупинка»	15
	1.5. Вправа «Рекомендація»	15
	1.6. Рефлексія заняття: вправа «Усна телеграма»	5
	1.7. Ритуал прощання: вправа «Дякуємо за приємне заняття»	5
	Заняття 2	60, з них:
	2.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціація на самого себе»	5
	2.2. Вправа «Без керма»	10
	2.3. Вправа «Труднощі на шляху»	25
	2.4. Вправа «У кабінеті керівника»	10
	2.5. Рефлексія заняття: вправа «Тут і зараз»	5
	2.6. Ритуал прощання: вправа «Подаруй усмішку»	5

	Заняття 3	60, з них:
	3.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	3.2. Малюнок техніка «Діалог на папері»	25
	3.3. Вправа «Закон гармонії»	20
	3.4. Рефлексія заняття	5
	3.5. Ритуал прощання: вправа «Приємно сказати...»	5
	Заняття 4	60, з них:
	4.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	4.2. Вправа «Пластилін»	10
	4.3. Вправа «Незаселений острів»	35
	4.4. Рефлексія заняття: вправа «Літаки»	5
	4.5. Ритуал прощання: вправа «Лотос»	5
	Заняття 5	60, з них:
	5.1. Ритуал привітання: вправа «Лото»	5
	5.2. Вправа «Кулька і гиря»	15
	5.3. Робота в групі: притчі «Зроби спробу», «Урок бабочки», «Про кофе»	20
	5.4. Вправа «Сірники»	10
	5.5. Рефлексія заняття. Діалог Аліси та Чеширського кота	5
	5.6. Ритуал прощання: вправа «Чарівне слово»	5
	Модуль 2 Підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні оперативної обстановки, формування продуктивних та активних копінг-стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних	Заняття 6
6.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»		5
6.2. Вправа «Асоціативні ряди»		10
6.3. Малюнок техніка «Мій стрес»		20
6.4. Вправа «Якщо б ..., то я почав би ...»		15
6.5. Рефлексія заняття: вправа «Райдуга»		5
6.6. Ритуал прощання: вправа «Враження»		5
Заняття 7		60, з них:
7.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціації»		5
7.2. Вправа «Оцінка стресорів»		10
7.3. Практичне завдання «Відпрацювання алгоритму дій під час стресової ситуації»		30
7.4. Рефлексія заняття: вправа «Сонячні промені», пам'ятка «Як перехитрити стрес»		10
7.5. Ритуал прощання: вправа «Листи»		5
Заняття 8		60, з них:
8.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»	5	
8.2. Вправа «Нахаба»	10	

умовах	8.3. Рольова гра: демонстрація різних типів копінг-поведінки	15
	8.4. Обговорення основних стратегій поведінки	20
	8.5. Рефлексія заняття: вправа «Асоціація із зустріччю»	5
	8.6. Вправа «Аплодисменти»	5
	Заняття 9	60, з них:
	9.1. Ритуал привітання: вправа «Торкнись мене»	5
	9.2. Вправа «Бути нескромним»	10
	9.3. Вправа «Шлях до мети»	15
	9.4. Вправа «Сходинок досягнень»	15
	9.5. Вправа «Стріла»	5
	9.6. Рефлексія заняття	5
	9.7. Ритуал прощання: вправа «Піраміда почуттів»	5
	Заняття 10	60, з них:
	10.1. Ритуал привітання: вправа «Прислухатися до себе»	5
	10.2. Вправа «Моя майбутня самореалізація»	10
	10.3. Вправа «Мотивація»	30
	10.4. Вправа «Налаштуйся на успіх»	5
	10.5. Рефлексія заняття	5
	10.6. Ритуал прощання: вправа «Шар бажань»	5
	Заняття 11	60, з них:
	11.1. Ритуал привітання: вправа «Привітання»	5
	11.2. Вправа «Тільки сидіти»	5
	11.3. Вправа «Антистресова релаксація»	20
	11.4. Вправа «Арт салон»	20
	11.5. Рефлексія заняття	5
	11.6. Ритуал прощання: вправа «Я бажаю всім»	5
	Модуль 3	Заняття 12
Розвиток ціннісно-сислової сфери у військовослужбовців	12.1. Ритуал привітання: вправа «Ім'я»	5
	12.2. Вправа «Кола життя»	10
	12.3. Вправа «Епітафія»	30
	12.4. Домашнє завдання: вправа «Автонекролог»	5
	12.5. Рефлексія заняття	5

	12.6. Ритуал прощання: вправа «Подарунок»	5
	Заняття 13	60, з них:
	13.1. Ритуал привітання: вправа «Дитячі мрії»	5
	13.2. Обговорення домашнього завдання	10
	13.3. Вправа «Цілі, цінності, таланти»	35
	13.4. Рефлексія заняття	5
	13.5. Ритуал прощання: вправа «Думка»	5
Модуль 4 Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ з припинення масових заворушень та безладів, покращення якості сну, підвищення цінності життя	Заняття 14	60, з них:
	14.1. Ритуал привітання: вправа «Я в тебе навчився»	5
	14.2. Вправа «Мобілізуюча мікро-пауза»	15
	14.3. Вправа «Образ Я»	25
	14.4. Вправа «Бар'єр»	5
	14.5. Рефлексія заняття: вправа «Які почуття з'явилися на занятті»	5
	14.6. Ритуал прощання: вправа «Піраміда позитивних почуттів»	5
	Заняття 15	60, з них:
	15.1. Ритуал привітання: вправа «Позитивний монолог»	15
	15.2. Вправа «Ехо»	20
	15.3. Вправа «Страхи – у бажання»	15
	15.4. Рефлексія заняття: вправа «Зворотний зв'язок»	5
	15.5. Ритуал прощання: вправа «Чарівний клубок»	5
	Заняття 16	60, з них:
	16.1. Ритуал привітання: вправа «Комплімент зовнішності»	5
	16.2. Вправа «Що найцінніше у цьому світі?»	10
	16.3. Вправа «Ліцензія на щастя»	15
	16.4. Вправа «Як я себе оцінюю»	10
	16.5. Вправа «Внутрішній діалог»	10
16.6. Рефлексія заняття: вправа «Що я придбав?»	5	
16.7. Ритуал прощання: вправа «Соняшник»	5	
Завершення тренінгу	Тестування з використанням автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості»	300

Тренінг доцільно проводити з курсантами ВВНЗ в рамках навчальних (факультативних) занять з психології та військовослужбовцями військової служби за контрактом та офіцерами на заняттях з професійно-психологічної підготовки. Деякі елементи тренінгу (ситуаційно-рольові та ділові ігри) можна проводити в рамках занять з тактико-спеціальної підготовки з припинення масових заворушень та безладів. Вони мають ґрунтуватися на максимально реальному відтворенні майбутніх екстремальних ситуацій, моделюванні різноманітних варіантів їх розвитку, чинених дій й емоційного фону СБД, який виникає під час масових заходів.

Для визначення ефективності проведеного тренінгу рекомендується до початку та по завершенню тренінгу провести тестування з використанням автоматизованого психодіагностичного комплексу “Психологічна безпека особистості” [42].

2.2 Програма психологічного тренінгу “Спокій та порядок”

Модуль 1. Покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов’язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей

Заняття 1

Час – 1 година.

Мета: ознайомити учасників з умовами роботи тренінгової групи; виявити очікування учасників відносно цілей тренінгу; створити атмосферу безпеки для ближчого знайомства і встановлення емоційних контактів; сприяти процесу успішної адаптації у групі; розвивати навички спілкування.

Матеріали: бєджі, фломастери, планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

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

Вступ

Учасники тренінгу сїдають в коло. Тренер представляється, розповідає про себе. Стисло ознайомлює з метою, програмою і завданнями тренінгу.

Знайомство. Вправа “Контакт із групою”

Завдання учасників полягає в тому, щоб звернутися до всіх присутніх з коротким повідомленням про себе. У цьому повідомленні необхідно розповісти про те, що учасник любить, охоче робить, про своє хобї, актуальні інтереси і заняття.

Тренер радить учасникам для початку привїтатися, зробити групї один загальний комплімент, а потїм починати говорити. Якщо учасник відчує, що слїв не вистачає, то знову необхідно зробити комплімент групї. Поводитися необхідно як із близькими знайомими, посміхатися та іноді дивитися в очї кому-небудь із членів групї.

Обговорення:

- Що в повідомленні, яке пролунало, було цікавим?
- У який момент повідомлення привернуло вашу увагу?

Якщо при виконанні вправи виникають труднощі, то учаснику можна запропонувати повернутися спиною до аудиторії, можна запропонувати йому стати на стілець, а всім присутнім сісти на підлогу.

В обговоренні група зазвичай говорить, що контакт поліпшувався в той момент, коли звучали компліменти.

Вправа “Правила нашої групи”

Мета: сприяти розподілу між членами групи відповідальності за процес взаємодії та за ефективність роботи на тренінгу.

Група ділиться на підгрупи по 4-5 чоловік, кожна з яких розробляє правила взаємодії на заняттях окремо, а потім підгрупи демонструють їх і всі разом обирають загальні правила, наприклад:

- не виносити, що обговорюється, за межі групи;
- критиці піддається не людина, а її вчинок;
- відвертість;
- відкритість новим враженням;
- взаємна підтримка;
- визнання права кожного на висловлення особистої думки й ін.

Правила записуються великими літерами на ватмані.

Збір очікувань від учасників групи. Вправа “Автобусна зупинка”

Мета: усвідомлення учасниками власних очікувань.

1. Тренер запитує: “Що роблять люди, коли чекають автобус на зупинці? Думають. Розмовляють. Читають оголошення на стовпах, а деякі також дописують дещо в ці оголошення. Наша гра має назву “Автобусна зупинка”, тому що ми зараз будемо робити аналогічні речі”.

2. Учасники діляться на три групи (найпростіший спосіб – розрахуватися на перший, другий, третій). Тренер вказує на аркуші з написами (аркуші висять у різних кінцях кімнати): ЗНАТИ, ВМІТИ, ЗАЗНАВАТИ.

3. Кожна група займає місце біля окремого аркуша і записує на ньому все, що очікує від цього тренінгу. “Знати” – які знання учасники бажають отримати. “Вміти” – які навички бажають засвоїти. “Зазнавати” – який новий досвід, які почуття бажають відчувати. Учасникам пропонується метод “мозкового штурму”: нічого не критикувати, а просто записувати на аркушах.

4. Через деякий час тренер подає сигнал, і це означає, що “прийшов автобус” і групам потрібно їхати на другу зупинку. Рухатись потрібно за годинниковою стрілкою, щоб кожна група побувала біля кожного аркуша. Учасники читають, що було написано до них і пишуть що-небудь нове.

5. Тренер читає те, що написали учасники і наголошує саме на тих завданнях, які будуть об’єктом обговорення на тренінгу.

Вправа “Рекомендація”

Учасникам вправи необхідно підготуватися і представити рекомендацію, щоб бути прийнятими в закритий елітний клуб.

Варіант 1. Підготувати таку рекомендацію на самого себе. В ній необхідно відобразити свої головні переваги, сильні сторони, представити себе гідним опинитися в “елітарному клубі”. 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. Робота організується 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 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 питання:

- 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?

Рефлексія заняття. Вправа “Усна телеграма”

Мета: отримати від кожного учасника короткий і надійний зворотній зв’язок після завершення теми.

Учасникам пропонується висловити свій актуальний емоційний стан, а також відповісти на питання:

- Що ви думаєте про наше заняття?
- Що було для вас важливим?
- Чого ви навчилися?
- Що вам сподобалося, що залишається незрозумілим?
- У якому напрямі нам варто просуватися далі?

Ритуал прощання. Вправа “Дякуємо за приємне заняття”

Інструкція: будь ласка, встаньте у загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь у невеликій церемонії, яка допоможе нам виразити дружні почуття і вдячність один одному. Гра проходить так: один з вас стає у центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: “Дякую за приємне заняття!” Разом залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і говорить: “Дякую за приємне заняття!” Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.

Заняття 2

Час – 1 година.

Мета: розширити діапазон оптимальних моделей поведінки у професійному середовищі, засвоїти норми поведінки в різних професійних ситуаціях; сприяти процесу успішної адаптації у групі.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. 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 “Без керма”

Мета: формування навичок самостійного ухвалення рішення і дій в умовах невизначеності.

Кожен з вас, напевно, хоч раз був і ведучим, і тим, хто виконує завдання. Але чи доводилося вам бути в ситуаціях, коли ніхто не бере на себе відповідальність за події, що відбуваються? Особливість цієї вправи в тому, що ви будете виконувати загальні для всіх команди самостійно, ніким не керуючи і нікому не підкоряючись. Ви не розмовляєте один з одним, не робите знаки, не намагаєтесь пересунути когось на те місце, де він, по-вашому, повинен знаходитись. Кожен відповідає лише за себе. Встаньте і вийдіть за коло.

Вишикуйтеся за зростом! Вишикуйтеся у дві шеренги! Вишикуйтеся у дві колони! Станьте парами! Станьте спиною один до одного! Вишикуйтеся у квадрат! Вишукуйтеся у трикутник! У коло! У два кола! Спасибі, поверніться, будь ласка, в коло.

Обговорення. Бувають обставини, коли група залишається без керівника. Тоді багато що залежить від здатності кожного до самоорганізації. Скажіть, будь ласка, що ви відчували, виконуючи мої команди? Кому хотілося керувати? Хто відчував потребу у керівництві? Кому було легко виконувати ці команди? Яку команду виконати було найважче, найлегше?

Вправа “Труднощі на шляху”

Мета: усвідомлення труднощів, знаходження способів подолання перешкод на своєму шляху.

У професора медицини, директора однієї клініки, не було вух. Ніхто не знав, де він їх втратив. Всі його співробітники тактовно не звертали на цю обставину жодної уваги. Та все ж кожному відразу впадало в очі, що у професора немає вух.

Одного разу в клініці відкрилася вакансія – був потрібен лікар. Перший з кандидатів на посаду входить у кабінет професора і той його питає:

– Ну, що Вам впадає в очі в першу чергу?

Молодий лікар думає: “Якщо я зараз відверто скажу: “Те, що у Вас немає вух”, то, мабуть, не мати мені цієї роботи”. І починає говорити про прекрасний письмовий стіл професора, про нові книги із медицини, які є в кабінеті, про картину Пікассо, що висить на стіні, і так далі.

Професор перебиває його:

– Послухайте, Ви хочете бути лікарем! Але Ви ж абсолютно позбавлені спостережливості! Кожна дитина відразу ж помічає, що у мене немає вух. Як же Ви можете, обстежуючи пацієнта, поставити діагноз, коли Ви не помічаєте таких

очевидних речей? Ні, в моїй клініці такому лікареві робити нічого!

Молодий лікар залишає кабінет і благородно передає зміст розмови, що відбулася, двом іншим кандидатам на місце, що чекали своєї черги в приймальні:

– У професора немає вух, і якщо ви цього не відзначите, то на роботу він вас не візьме.

Другий кандидат входить у кабінет і відразу чує питання:

– Ну, що Вам тут впадає в очі в першу чергу?

Молодий лікар:

– Те, що у Вас немає вух.

Професор вибухає:

– Яка нетактовність! Ви хочете бути лікарем! Уявляю, як бездушно Ви почнете ставитись до пацієнтів. Ні, такий лікар у моїй клініці не потрібний!

Другий кандидат розповідає третьому про свою невдачу. Третій входить у кабінет і чує те саме питання:

– Ну, що Вам тут впадає в очі в першу чергу?

Молодий лікар відповідає:

– Ви носите контактні лінзи.

Професор:

– Неймовірно! Яка спостережливість і швидкість реакції! Я ще не бачив молодого лікаря, який реагував би так швидко і так упевнено. Як Вам вдалося відразу помітити, що я ношу контактні лінзи?

Кандидат:

– Скажу Вам чесно, я цього не помітив. Я просто подумав, що окулярам на Вашій голові нема за що зачепитися.

Хід виконання. На шляху своєї самореалізації є деякі труднощі. Ці труднощі можуть бути як зовнішні, так і внутрішні, які знаходяться у самій людині. Про ці внутрішні труднощі багато хто забуває. Кожен із вас самостійно виділить на аркуші декілька труднощів та шляхи, як їх подолати. Ведучий збирає аркуші учасників.

У групі вибирають добровольця. Ведучий зачитує труднощі, які відзначили учасники. І доброволець за допомогою всіх учасників по черзі вирішує, як можна подолати труднощі.

Обговорення. Що ви відчували, коли вирізали свої можливі проблеми? Що дала Вам ця робота?

Обговорюються приказки:

– Ми мало цінуємо, що легко нам дається.

– Не кладіть всі яйця в одну корзину.

– Не існує такої проблеми, у якій не було б цінного подарунка для тебе.

– Чиста вода буває у тих джерелах, у яких вона пробивається крізь перепони, долаючи труднощі на шляху.

Вправа “У кабінеті керівництва”

Кожному по черзі доведеться прохати ту чи іншу посадову особу підписати заяву. При цьому, наперед відомо, що керівник відмовить. Ситуації можуть бути наступні: підписати заяву на матеріальну допомогу, вихідний, відпустку, рапорт на виїзд за межі гарнізону та ін. при цьому учасник повинен дотримуватися норм

ділового спілкування, викладати суть справи стисло та аргументовано, зберігати спокій. Відбувається обговорення.

Рефлексія заняття. Вправа “Тут і зараз”

Учасникам пропонується висловитися про свій стан на момент початку роботи у групі: кожний проговорює “Зараз я відчуваю...” або передає свій стан у невербальній формі.

Ритуал прощання. Вправа “Подаруй усмішку”

Мета: створювання атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Учасники стають у коло, беруться за руки. Кожен по черзі дарує усмішку своїм сусідам зліва та справа, важливо при цьому дивитися один одному у очі.

Заняття 3

Час – 1 година.

Мета: розвивати комунікативні навички; сприяти усвідомленню своєї поведінки під час спілкування з колегами; сформуванню позитивних стосунків в групі.

Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, магнітно-маркерна дошка, маркери, фліпчарт, магніти

Ритуал привітання. Вправа “Знайомство”

Учасники сідають у коло. Тренер просить учасників тренінгу по черзі назвати своє ім'я та рису характеру, яка починається на першу літеру імені, не повторюючи вже названу рису. Наприклад: “Дмитро – добрий”. Тренер починає першим і так по колу.

Малюнкova техніка “Діалог на папері”

Мета: розуміння учасниками особливостей ділової комунікації в різних ситуаціях керівної, переговорної та іншої взаємодії; усвідомлення власних установок, що допомагають або заважають їм досягати своїх цілей при взаємодії з іншими людьми.

Ділова комунікація охоплює три складових компонента: вербальний, паравербальний та невербальний, що чинять вплив на її процес та результат. Зараз ми введемо ще один компонент – символічний, що дозволить: побачити особливості комунікації в конкретній ситуації ділової взаємодії; краще зрозуміти себе як комунікатора – свою звичну комунікативну стратегію, установки в спілкуванні й інші моменти. Зробимо ми це наступним чином: група розіб'ється на пари, й кожна пара буде вести діалог.

Тему діалогу обирає тренер або пропонують самі учасники. Можна взагалі не давати конкретну тему, а просто запропонувати поспілкуватися між собою на папері.

Діалог буде вестися на папері, тобто використовуючи лише малюнкові та графічні зображення. Для цього у кожного учасника буде олівець (маркер, крейду тощо) й один на двох аркуш паперу (бажано формату А3).

Олівці повинні бути рівними за силою та протилежними за кольоровою гамою, наприклад: червоний та синій, зелений й помаранчевий, помаранчевий та фіолетовий, синій та жовтий.

На спілкування відводиться вісім хвилин часу. Ведучий повторює, що для цього використовуються лише олівець та папір. Учасникам забороняється розмовляти під час виконання вправи.

Тренер по черзі працює з кожним малюнком: розміщує його на стіні (дошці) й відводить час, аби учасники мали можливість його роздивитися.

Питання до групи:

– Те, що зображено на малюнку, це діалог чи два монологи? Чому ви так вважаєте?

– Як, на вашу думку, проходила бесіда, яким був емоційний фон?

– Як ви вважаєте, про що йшла мова: дружня бесіда, світська розмова, розмова про життя, вирішення професійних проблем, філософствування чи щось інше? (Питання обговорюється, якщо тема не була задана.)

– В якій комунікативній стратегії проходила розмова (суперництво, компроміс, співробітництво й ін.)?

– Це була розмова на “рівних”, або був лідер і ведомий? Яким кольором користувався лідер? Чому ви так вважаєте?

– Як ви вважаєте, сторони прийшли до результату, вони про щось домовились?

Питання до авторів малюнку:

– Як вам спілкувалося один з одним (було добре й комфортно/цікаво/дискомфортно)?

– Ви задоволені процесом взаємодії? Які фактори на це впливали?

– Ви задоволені результатом? Який результат ви отримали?

– Чи був у вашій парі лідер?

– Ви добре розуміли один одного?

Тренер пропонує групі задати питання учасникам. Питання, що запитує ведучий на етапі рефлексії:

– Що ви зрозуміли про особливості комунікації в цій ситуації ділової взаємодії?

– Що з цієї вправи ви могли б використати у своїй професійній діяльності?

– Що ви дізналися про себе, як комунікатора на рівні:

– Використаних (звичних для вас) комунікативних технік?

– Сприйняття себе співрозмовником?

– Пережитих вами та вашим співрозмовником почуттів?

– Розподілу території взаємодії, поваги границь іншої людини й захисту своїх границь?

– Лідерства у спілкуванні?

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 і так далі.

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 само моніторингу.

Рефлексія заняття.

Учасникам пропонується висловити свої враження, щодо тренінгового заняття, відповівши на наступні питання:

- Що було цікавого, важливого для вас?
- Що було незрозумілим, важким?
- Яку ваші враження від тренінгу?

Ритуал прощання. Вправа “Приємно сказати...”

Інструкція: давайте станемо ближче один до одного, утворимо тісне коло і протягнемо руки до нього зсередини. По моїй команді всі одночасно візьмемося за руки і зробимо так, щоб в кожній руці кожного з нас опинилася чиясь одна рука. При цьому постараємося не братися за руки з тими, хто стоять поряд з вами.

Отже, давайте почнемо. Раз, два, три... тепер ті, хто доторкнулися руками, повинні сказати один одному ласкаве слово.

Заняття 4

Час – 1 година.

Мета: розвивати комунікативні навички; сприяти усвідомленню свого стилю спілкування з колегами; сформувати позитивні стосунки в групі.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, кольорові олівці, пластилін, дошка, маркери, фліпчарт, паперові літачки.

Ритуал привітання. Вправа “Знайомство”

Учасник групи називає своє ім'я та дві якості: одну якість, яка йому допомагає у спілкуванні, і другу, яка йому заважає. Другий учасник, що сидить поруч з ним у колі, повторює все, що сказав перший (його ім'я та дві якості), а потім говорить про себе.

Вправа “Пластилін”

Група ділиться на пари. Партнери сідають один напроти одного. На столики між ними кладеться по великій грудці пластиліну. Усі зав'язують собі очі. Тренер дає інструкцію: *“Вам потрібно зліпити із цієї грудки пластиліну одну загальну фігуру. Розмовляти й підглядати забороняється. На виконання завдання вам дається 5 хвилин”*.

Обговорення. Група обговорює наступні питання:

– Який стиль взаємодії вибрала кожна пара – кооперацію або конкуренцію?

– Який стиль виявився продуктивнішим?

– Як реалізовувався той або інший стиль?

– Чи був розподіл ролей у парі – на провідного та веденого?

Варіанти. Завдання можна спростити змістовно та технічно:

– дозволивши учасникам виконувати його з відкритими очима;

– конкретизувавши завдання (*“треба зліпити морську зірку, сніговик”* і т.д.);

– замінивши ліплення на малювання одним олівцем.

Вправа “Незаселений острів” (модифікація гри “Аварія корабля”)

Ведучий зачитує опис ситуації: *“Ваша група летіла на килимі-літаку й випадково потрапила невідомо куди. Виявилось, що це незаселений острів, що представляє собою високо підняте над морем плато, що має стрімчасті скелясті береги й вузьку смужку землі внизу, на узбережжі. На плато є дерева, тварини, прісна вода, тобто умови для життя. На узбережжі немає нічого. Тому на острові можна проіснувати лише кілька днів. Досліджуючи острів, ви виявляєте в скелі печеру, і від випадково вимовлених слів, які ніхто не запам'ятав, вона зненацька відкрилася. У ній є будь-які предмети. Кожний з вас може взяти по 10 предметів. Радитися з іншими не можна. Поділитися, обмінятися предметами з іншими учасниками потім теж буде не можна. Складіть список тих предметів, які ви хотіли б взяти з печери. Час на складання списку - 7-8 хвилин”*.

Після виконання цієї частини завдання групі дається наступна інструкція: *“У кожного з вас є по 10 предметів, однак ситуація така, що вся група може віднести з печери тільки 10 предметів. Протягом 20 хвилин ви повинні порадитися між собою й скласти єдиний, загальногруповий список”*.

Обговорення. При аналізі вправи група обговорює наступні питання:

– Чи вдалося учасникам групи домовитися? Якщо ні, то чому?

– Які форми взаємодії в групі сприяли досягненню результату, а які - перешкоджали?

– Чи був у дискусії лідер? Призначили його свідомо або він виявив себе сам?

У процесі обговорення можна вийти на алгоритм ухвалення рішення:

1. Постановка (виявлення) проблеми.

2. Прояснення ситуації.

3. Переклад проблеми в завдання.

4. Формулювання й заслуховування варіантів рішення.

5. Обговорення наслідків кожного з варіантів.

6. Ухвалення єдиного рішення.

Варіанти. Вправу можна продовжити, ускладнивши завдання – список предметів скорочується до 5-ти найменувань, час ухвалення рішення – 10 хв.

Додаткові рекомендації: ступінь умовності у вправі досить висока, тому від групи потрібно деякий, досить високий інтелектуальний рівень.

Рефлексія заняття. Вправа “Літаки”

Кожен з учасників отримує паперового літака.

Інструкція: встаньте. Підійдіть до тих учасників тренінгу, до кого бажаєте, та попросіть написати на вашому літаку (на крилах, фюзеляжі тощо) свої враження від вашої поведінки на тренінгу.

Ритуал прощання. Вправа “Лотос”

Ведучий пропонує групі завершити роботу загальним ритуалом “Лотос”. Всі учасники стають щільно один до одного у коло кладуть руки на пояс сусідам, по команді ведучого “Квітка лотоса” починає розкриватися. Далі усі хлопають у долоні та дякують один одному.

Заняття 5

Час – 1 година.

Мета: попередження послаблення вольового зусилля учасників в ситуації небезпеки або стомлення.

Матеріали: мішечок, з фішками лото з цифрами від 1 до 5, коробки з сірниками, планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Лото”

Члени групи сідають в коло. Тренер пропонує всім мішечок, в якому знаходяться фішки імпровізованого лото з цифрами (номерами) від одного до п’яти. Кожен номер може повторюватися 3-5 разів. Цифра на фішці означає кількість варіантів різних привітань в групі, які повинен одразу виконати учасник, що витягнув його.

Члени групи витягують з мішечка лото й вітають групу.

Вправа “Кулька і гиря”

Учасники стають у коло, повернувшись спинами до центра. Руки витягують уперед так, щоб кисті правої і лівої рук знаходилися на одному рівні. Очі заплющені. Пропонується уявити, що до кисті правої руки прив’язана повітряна кулька, до лівої руки – важка гиря. Через 1–2 хвилини дається команда розплющити очі. У разі розвинених уваги й уяви виконання цього завдання практично завжди приводить до того, що кисть правої руки опиняється вище за кисть лівої. Якщо цей ефект є, то можна приступити до основної вправи. Учасникам пропонується виконати ту ж саму вправу, але з розплющеними очима. При цьому дають дві установки: “Якомога яскравіше уявіть кульку і гирю” і “Спостерігаючи за положенням рук, не робіть навмисних рухів”.

Потім учасники протягом 3–5 хвилин працюють над вправою. Результати обговорюються.

Як і багато інших психотехнічних вправ, ця вправа має привести до виявлення деяких нових психічних можливостей. Через це в ході обговорення ведучому варто звернути увагу, насамперед, на те, у чому і яким чином учасники вийшли за межі старих уявлень. Потрібно також мати на увазі й можливі засоби “відхилення” від нового досвіду.

Найпростіший варіант неуспішного виконання цієї вправи полягає у тому, що учасник одержує у ньому те ж саме, що й за варіантом із заплющеними очима, – руки розводяться силою уяви. Учасник ніби знайшов засіб ігнорувати своє зорове сприйняття, яке сигналізує про рухи рук. Йому здається, що він успішно впорався із завданням, а він лише повторив попередню вправу. Єдине нове надбання полягає у тому, що він навчився нічого не сприймати з розплющеними 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 набуття нового досвіду.

Інший можливий вихід: руки припиняють розводитися (маються на увазі учасники, що успішно виконували цю вправу із заплющеними очима). Протягом усього набуття 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 у користі цієї вправи. Іноді цей сумнів є настільки дієвим, що стає неможливим виконувати цю вправу із заплющеними очима. Ведучий повинен допомогти підсилити внутрішню боротьбу двох установок і, підкреслюючи ігровий характер вправи, спонукати 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 засіб “пом’якшення” жорсткої структури свого пильнування. Протиріччя в інструкції існує доти, доки розглядається з позицій звичайного стану. Достатньо дещо “посунути” психіку у бік засинання або іншої зміни, щоб це протиріччя зникло внаслідок своєрідного “розщеплення” свідомості. Саме завдяки цьому “розщепленню”, як вважає багато дослідників, стає можливим досягнення різноманітних феноменів гіпнозу.

Робота в групі.

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, який ще ніхто ніколи не бачив. “Це самі більші й найважчі двері, що коли-небудь були в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити її?” - запитав цар. Одні придворні тільки негативно качали головою. Інші, які вважалися мудрими, подивилися на двері ближче, але зазнали, що не зможуть її відкрити. Раз вуж мудрі зізналися в цьому, то й інші погодилися, що це завдання занадто важке. Лише один візир підійшов до дверей. Він уважно її розглянув і обмацав, потім по-різному спробував її зрушити й

нарешті, різко штовхнув її. О, чудо, двер відкрилася! Вона була просто прикрита, але не замкнена. 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 й не боїшся зробити спробу”.

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

Притча “Урок бабочки”

Один раз у коконі з’явилася маленька щілина, людина, що випадково проходила, довгі години стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вийти метелик. Прошло багато часу, метелик начебто залишив свої зусилля, а щілина залишалася такою же маленької. Здавалося, метелик зробив все, що міг, і що ні на що інше в нього не було більше сил.

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

Людина продовжувала спостерігати, думаючи, що от-от крила метелика розправляться й зміцніють і він полетить. Нічого не трапилось!

Залишок життя метелик волочив по землі своє слабке тільце, 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, необхідне метеликові для того, щоб рідина з тіла перейшла в крила й щоб метелик зміг літати. Життя змушувало метелика з працею залишати цю оболонку, щоб він міг рости й розвиватися.

Іноді саме зусилля необхідно 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 мускули, 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 кофе”

Приходить до батька молода дівчина й говорить:

- Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі й проблеми, я увесь час пливу проти плину, у мене немає більше сил... що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна 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, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися - тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якої й податливої. Тендітне 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 дочку

- О! Це саме цікаве! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі й змінили його - перетворили окріп у чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх у щось нове і прекрасне, витягаючи користь і знання із ситуації...

Вправа "Сірники"

1. Візьміть коробок сірників.

2. Покладіть його перед собою.

3. Вийміть сірники один за одним.

4. Закрийте коробку.

5. Відкрийте коробку.

6. Покладіть сірники назад один за одним.

7. Закрийте коробку

8. Продовжуйте виконувати пункти 3 – 7 поки не закінчиться час (на виконання завдання відводиться 5 хвилин).

В групі обговорюються почуття, які виникали в учасників під час виконання цієї вправи. Звертається увага на всі причини, які сприяли продовженню виконання вправи, аби не припиняти це безглузде заняття. Це неповний список особистих елементів, які протистоять волі.

Рефлексія заняття.

- Яке ваше враження від тренінгу в цілому?
- Чи багато нового ви дізналися про себе?
- Яка інформація була для вас особливо корисна?
- Які вправи та види роботи сподобалися вам найбільше?
- Чи зуміли ви після тренінгу подивитися інакше на себе?

Тренер розповідає групі *"Діалог Аліси та Чеширського кота"*.

У відомому творі Льюїса Керролла *"Аліса в Задзеркаллі"* є багато повчального. Важко навіть сказати, для кого ця книжка написана – для дорослих чи дітей. Напевне, кожен відповідно до свого віку знайде там щось цікаве і повчальне. Зараз, з огляду на теми тренінгового курсу пригадується діалог між Алісою і Чеширським котом:

– Як мені іти? – запитала Аліса.

– Це залежить від того, куди ти хочеш прийти, - відповів Кіт.

- Я не знаю, куди мені треба прийти, - розгублено мовила Аліса.
- Тоді тобі все одно, куди іти, - сказав Кіт.

Ритуал прощання. Вправа “Чарівне слово”

Узагальнюючи зустріч, кожний з учасників по колу називає “чарівне слово”, яке буде допомагати всім до наступної зустрічі, наприклад: “нехай нам допомагатиме... (радість, світ, весна, успіх, впевненість, небо, квіти, сяйво, тощо)”.

Модуль 2. Підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні оперативної обстановки, формування продуктивних та активних копінг-стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах

Заняття 6

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення учасниками, що таке стрес як психофізіологічний феномен; виявлення показників (маркерів), за якими виявляють стан стресу; вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну/стресову ситуацію.

Матеріали: клубок ниток, планшети, аркуші А4, олівці, магнітно-маркерна дошка, маркери, фліпчарт, магніти.

Ритуал привітання. Вправа “Павутина”

Мета: навчитися розповідати про себе, усвідомлювати власні особливості, інтереси, переваги.

Обладнання: для виконання вправи необхідний клубок ниток.

Інструкція: Станьте в коло. У кожного є можливість щось розповісти про себе. Наприклад, чим вам подобається займатися. Улюблене хобі. Подумайте, що ви хотіли б розповісти про себе (тренер бере клубок і, сказавши дещо про себе, затискає вільний кінець нитки у руці і передає клубок учаснику за його вибором). Таким чином всі члени групи знаходяться “в павутині”.

Вправа “Асоціативні ряди”

Мета: виявлення уявлень членів групи про стреси; забезпечення входження групи в проблему.

Тренер питає учасників групи, що вони знають про стрес: в чому його сутність? Які механізми розвитку? Які відомі види стресу? Які відомі фактори (причини) стресу?

Група ділиться на три команди і членам команд пропонується за три хвилини скласти асоціативні ряди до слова “стрес”, які відобразатимуть його сутність й причини виникнення.

Наприклад:

С – симптом невротичний, соціофобія, страждання;

Т – тривожність, труднощі, травма, тремор;

Р – розлад, регресія, роздратованість, ризик...

Далі тренер повідомляє короткі відомості про сутність стресу, стадії його розвитку, види стресу і його симптоми. Після чого тренер пропонує командам

протягом трьох хвилин обговорити і назвати максимальну кількість заходів попередження стресу.

Представники команд перераховують відомі їм заходи профілактики стресу. Тренер проводить узагальнення сказаного.

Рефлексія.

Малюнок техніки “Мій стрес”

Мета: усвідомлення учасниками, що таке стрес як психофізіологічний феномен; виявлення стресогенних факторів, з якими учасники постійно й періодично зустрічаються в повсякденному житті; усвідомлення учасниками показників (маркерів), за якими виявляють стан стресу.

Стрес – категорія абстрактна, про неї всі говорять, але її ніхто не бачив. Стрес – це ключове поняття нашого сьогоденного тренінгового заняття. А ефективно можна працювати лише з тим, що чітко розумієш, усвідомлюєш. При цьому не має жодної людини, яка б хоча б одного разу не відчувала стрес. Кожен з нас зустрічається з ним доволі часто. У кожного з нас є своє розуміння того, що таке стрес. Тому зараз ми: матеріалізуємо свій стрес, надамо йому конкретну художню форму; зрозуміємо, які фактори впливають на виникнення стресу; виявимо показники (маркери), які демонструють, що людина знаходиться в стресовому стані.

Зробимо це наступним чином: протягом десяти хвилин кожен з вас виконає малюнок під назвою “Мій стрес”.

Тренер може сказати учасникам, що деякі з них, можливо, вже зараз знаходяться в стані, близькому до стресового. Тому що вони опинилися в ситуації невизначеності, яка для багатьох людей є стресовою. Але, правоохоронець повинен впевнено себе почувати в подібній ситуації, він здатен успішно взаємодіяти з факторами невизначеності, які у їх діяльності є скоріше правилом, ніж виключенням.

На своєму малюнку ви можете зобразити метафору, образне художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Це також можуть бути цілком конкретні образи. Я не хочу налаштовувати вас на які-небудь ідеї – це ваш довільний малюнок. Не поспішайте, подумайте деякий час над тим, що ви зобразите, й починайте малювати. Кожен працює самостійно.

Перед тим як приступити до обговорення отриманих результатів роботи, тренер просить учасників за годинниковою стрілкою передати один одному свої роботи, аби кожен зміг ознайомитися з малюнками свої колег й потім задати питання, що хвилюють:

– Хто бажає зробити презентацію своєї роботи? Розкажіть, будь ласка, про те, що ви зобразили на малюнку? Який він, ваш стрес? На що він схожий?

– Як ви до нього ставитесь: він вам подобається, приємний (чим?), не подобається (що саме в ньому не подобається?), ви його боїтеся й ін.?

– Де ви на цьому малюнку? Як ви взаємодієте зі своїм стресом (боретесь з ним, протистоїте йому, уникаєте його, стрес оволодів вами, ви у стресі, ви приручили свій стрес, ви потоваришували з ним, він вам байдужий)?

– Чи зображені на малюнкові фактори, що впливають на виникнення стресу? Які вони?

– Чи зображені на малюнку показники (маркери), за якими можна виявити стан стресу? Які вони?

– Що є результатом вашої взаємодії зі стресом?

Тренер запитує, які є питання в учасників до своїх колег.

На етапі рефлексії тренер разом з учасниками формує “сухий залишок”.

Серед факторів, що викликають стрес, учасники, як правило, відмічають:

- високу суб'єктивну значущість подій;
- характеристики зовнішньої середовища (шум, освітлення, температура, відсутність сонця);
- інформаційне перевантаження або, навпаки, недостатність інформації;
- порушення границь (територіальних й психологічних);
- неможливість вплинути на ситуацію;
- перекладання відповідальності.

Показники (маркери) стресу:

- тривога, неспокій;
- роздратування, злість;
- підвищення голосу;
- психосоматичні реакції (тремор тіла, почервоніння шкіри, тремор голосу тощо);
- неуважність, забутливість;
- апатія, демотивація;
- відсутність сну;
- відсутність апетиту або, навпаки, “обжерство” (людина заїдає свій стрес);
- відсутність статевого потягу.

По завершенню вправи тренер пропонує учасникам повісити на стіну (дошку) свої малюнки, аби до них можна було звертатися в процесі заняття.

Вправа “Якщо б ..., то я почав би...”

Мета: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну/стресову ситуацію.

Вправа відбувається по колу: один учасник ставить умову, в якій обумовлена деяка конфліктна ситуація. Наприклад: “Якщо б мене обрахували в магазині...”. Наступний, що сидить поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: “... я почав би вимагати книгу скарг”.

Доцільно провести цю вправу в декілька етапів, в кожному з яких беруть участь всі присутні, після чого черга обговорення.

Ведучий відзначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них можуть повторюватись.

Розв'язання кейсів:

Ваш напарник на лікарняному. Ви працюєте другу зміну поспіль, замінити Вас немає ким. Кінець робочого дня, Ви втратили півдня на... (обговорюються можливі ситуації та варіанти її розвитку).

Обговорення результатів: підведення підсумків про стресогенність повсякденних ситуацій та факторів її успішного подолання; важливість внутрішньої готовності до появи стресових ситуацій.

Рефлексія заняття. Вправа “Райдуга”

Учасникам пропонується представити райдугу та зробити такі вправи:

- пройдіть під нею;
- доторкніться до неї, відчуйте тепло або прохолоду кольорів;
- “погойдайтеся” на ній.

Потім відбувається обмін враженнями, почуттями по відношенню до вправи й заняття в цілому.

Ритуал прощання. Вправа “Враження”

Група стає в коло і учасники тренінгу разом з потискуванням руки передають один одному свої враження: “Я зрозумів, що ти для мене...”, “Я вдячний тобі за те, що...”.

Заняття 7

Час – 1 година.

Мета: покращення усвідомлення вибору стратегії у стресових ситуаціях, вибір правильних стратегій поведінки.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, бланки з таблицями, дошка, маркери, фліпчарт, ватман із зображенням сонця, пам’ятки “Як перехитрити стрес”.

Ритуал привітання. Вправа “Асоціації”

Учасникам пропонується зобразити себе явищем природи, проникнутися цією асоціацією, проявити себе в ній.

Вправа “Оцінка стресорів”

Спрямована на допомогу учасникам у відреагуванні своїх реакцій на різноманітні стресори. Учасникам пропонується бланк з таблицею (табл. 2.2), в яку вони повинні внести типові для них стресові ситуації, оцінити кожен стресор за 5-бальною шкалою та відмітити свої почуття, думки, поведінку в цих ситуаціях стресу. Далі відбувається загальне обговорення.

Таблиця 2.2

Бланк до вправи “Оцінка стресорів”

Стресор – ситуація, що викликає стрес	Оцінка (від 1 до 5)	Думки	Почуття	Поведінка

Практичне завдання “Відпрацювання алгоритму дій під час стресової ситуації”

Завдання виконується індивідуально. Кожен з учасників пригадує актуальну для нього стресову ситуацію, яка впливає на нього, і, дотримуючись алгоритму послідовно проходить всі етапи вправи, фіксуючи на папері відповіді на етапи 2-4.

Для виконання завдання алгоритм дій має бути записаний на дошці. На фліпчарті чи у кожного учасника має бути роздрукований екземпляр, щоб учасники мали змогу звертатись до завдання.

Алгоритм дій під час стресу

1. Нейтралізація надлишку негативних емоцій.

- Медитація на диханні

Інструкція до першого етапу: пригадайте стресову ситуацію, яка Вас непокоїть. Якщо Ви відчули хвилювання чи якісь негативні емоції після пригадування стресової ситуації, зосередьтеся на процесі вашого дихання –

відслідкуйте повітряні потоки при вдиханні та видиханні з збереженням природного ритму дихання, поки Ви не заспокоїтесь.

2. Формування впевненості у собі.

• Аутотренінг

Інструкція до другого етапу: у такт з Вашим диханням ви вимовляєте формули:

- “Я розслабляюсь та заспокоююсь”.
- “Мої руки розслабляються та заспокоюються”.
- “Моє обличчя розслаблюється та заспокоюється”.

• Формули впевненості

Після зниження первинного рівня стресу Ви проговорюєте фрази типу “Я відчуваю спокій та впевненість у собі”

М’язова система переходить від стану спокою до тонусу.

3. Визначення структури стресора.

- З чим слід примиритися?
- У чому можна знайти позитивний момент?
- Що в цій ситуації я можу змінити?

4. Що я можу (повинен) зробити в цій ситуації?

5. Пошук ресурсів.

- Які вже є?
- Які ресурси треба знайти? Як це зробити?
- Скласти план дій на 1 годину, 6 годин, 12 годин, 1 добу, 1 тиждень.

6. Перейти до виконання плану.

Обговорення результатів виконання вправи:

1. Чи змогли Ви знайти вирішення (повне чи часткове) стресової ситуації?

2. Яким чином змінювалось Ваше самопочуття в процесі виконання завдання?

Рефлексія заняття. Вправа “Сонячні промені”

Виступає підсумком тренінгового заняття. Ведучий пропонує учасникам великий аркуш із зображенням сонця, а учасники повинні на його променях написати способи подолання стресорів. Далі кожному учаснику тренінгової групи вручається пам’ятка “Як перехитрити стрес”.

Пам’ятка “Як перехитрити стрес”

- Аутогенне тренування.
- Більше руху (біг, аеробіка).
- Не затягувати з вирішенням будь-яких конфліктів.
- Сходити в кіно, послухати улюблену музику, робити те, що подобається.
- Скоротити до мінімуму поїдки і зустрічі, без яких можна обійтися.
- Навчитися говорити людям “ні”.
- Не перевантажуватися.
- Не зловживати кавою, алкоголем.
- У стресовій ситуації бажано зробити паузу: хоча б 15-20 хвилин, прогулятися, поговорити з друзями.
- Переключити увагу на приємну тему.

- Якщо спізнюєшся, потрібно навіяти собі, що як би ти не сердився – пробка на дорозі від того не зменшиться, автобус не поїде швидше.
- При одержанні неприємної звістки буває корисно уявити собі більш приємний “сценарій”.
- Червоний, жовтий і жовтогарячий кольори діють як сильні подразники.
- Блакитний колір – це колір глибокого шоку, колір страху, колір стресу.
- Синій і зелений кольори заспокоюють.
- Гарна класична музика знімає почуття пригніченості.
- З’їжте банан. У ньому є багато корисних речовин, що мають антистресову дію.

Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду

Ритуал прощання. Вправа “Листи”

Мета: підбиття підсумків роботи в групі, прощання з групою.

Учасникам пропонується написати одне одному на прощання листи, все, що вони хотіли б сказати. За бажанням листи можна зачитувати.

Заняття 8

Час – 1 година.

Мета: тренування адекватного вибору поведінкової стратегії оволодіння зі стресовою ситуацією

Матеріали: клубок ниток, роздруковані картинки-завдання фрустраційного тесту Розенцвейга, планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Павутина”

Обладнання: для виконання вправи необхідний клубок ниток.

Інструкція: Станьте в коло. У кожного є можливість щось розповісти про себе. Наприклад, чим вам подобається займатися. Улюблене хобі. Подумайте, що ви хотіли б розповісти про себе (тренер бере клубок і, сказавши дещо про себе, затискає вільний кінець нитки у руці і передає клубок учаснику за його вибором). Таким чином всі члени групи знаходяться “в павутині”.

Вправа “Нахаба”

Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось “влазить”. Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб висловити своє схвилювання і обурення. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник – “нахаба” - заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у “нахаби” більше не виникло бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відреагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у такій ситуації. Тренер оцінює найвинахідливішого гравця.

Рольова гра. Демонстрація різних типів копінг-поведінки.

Ведучий просить учасників розіграти сценки, що демонструють способи того, як упоратися зі стресом, із наступним обговоренням і отриманням зворотного зв’язку. Наприклад, розігрування завдань фрустраційного тесту Розенцвейга.

Обговорення основних стратегій поведінки.

На прикладі тільки що розіграних ситуацій ведучий організовує обговорення основних стратегій, використовуваних людиною для того, щоб упоратися зі стресом (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Виділяються більш і менш ефективні стратегії.

Потім ведучий пропонує учасникам написати на аркуші паперу ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій. Спільними зусиллями визначаються основні копінг-стратегії в цих прикладах. Використовуючи метод “мозкового штурму”, члени групи разом з ведучим розробляють і записують на аркуші паперу навички поведінки, що сприяє ефективному подоланню стресу.

Рефлексія заняття. Вправа “Асоціація із зустріччю”

Учасникам пропонується висловити свої асоціації із зустріччю. Приміром: “Якби наша зустріч була твариною, то це була б... собака”.

Ритуал прощання. Вправа “Аплодисменти”

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

Заняття 9

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення власної мотивації професійної діяльності; формування професійних цілей відповідно до власної мотивації; формування навичок досягнення встановлених цілей.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Торкнись мене”

Учасники в перші хвилини заняття рухаються по кімнаті і, зустрічаючись з партнером, по черзі торкаються ліктями, колінами і мовчки посміхаються один одному. Варіантами невербального вітання можуть бути торкання плечима, ступнями – за тим самим принципом “кожен – з кожним”.

Вправа “Бути нескромним”

Мета: дозволяє внутрішньо повторити ситуацію успіху, що сприяє виникненню мотивації та енергії, необхідної для нових досягнень.

Учасникам пропонується скласти список справ, які, на їх думку, в минулому вони виконали успішно, та записати результати, якими вони пишаються. Складаючи список ведучий просить учасників бути мінімально скромними, адже йдеться про те, що учасники оцінюють як успіх. Вони повинні сконцентруватися на найбільшому їх успіху, заплющити оці, побачити й відчути цю ситуацію ще раз, пережити увесь успіх так сильно, як тільки це можливо. Після виконання вправи відбувається обговорення.

Потім ведучий пропонує обговорити таке: мріючи, проси у життя по максимуму.

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 удвічі більше повітря і разом з повітрям, яке вони видихають випустити всі клопоти, думки, невідкладні справи, напругу. Необхідно зосередитися на обраній меті (30 сек.).

У свідомості учасників повинна виникнути картина або образ, що символізує для них цю мету. Залишаючись з 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 з 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 лишити 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 з 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 трошечки побути поруч, насолодитися його близькістю. Він повинен відчувати, що для нього означає цей образ, прислухатися до нього (1 хв.).

Потім всі 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 “Сходинок досягнень”

Учасників просять подумати про яку-небудь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її (мету, з якою працювали у попередній вправі, або обрати нову). 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. По завершенню 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.

Вправа “Стріла”

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

Уявіть, що тримаєте в руках лук. Відчуєте м’язами ніг, як сильно 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 поперед себе мету. Подивиться, як указує на неї вістря стріли. Ваш лук заряджений і повністю готовий до пострілу, стріла спрямована точно в мету. Відчуваєте, скільки енергії сконцентровано в стрілі. Вам треба лише відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до мети... І от стрілу випущено. Стежте за її польотом і відчувайте її спрямованість на мету. Нічого більше не існує для стріли – лише ціль. Ніяких сумнівів, відхилень убік, відступів. Стріла летить прямо і входить точно в середину мішені.

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

Рефлексія заняття.

Учасникам тренінгу пропонується висловити свій актуальний емоційний стан, а також відповісти на питання:

- Що я отримав від цього заняття?
- Що було для мене відкриттям?
- Що мене здивувало, нашттовхнуло на подальші роздуми?
- З яким почуттям закінчую тренінгові заняття?

Ритуал прощання. Вправа “Піраміда почуттів”

Мета: закріпити знання, отримані під час тренінгу, досягнути стану душевної рівноваги.

Кожен учасник виходить на середину кімнати, простягає руку вперед та каже: “Сьогодні я дізнався (відкрив для себе, зрозумів, навчився, відчув)...” наступний учасник кладе свою руку на долоню попереднього. Таким чином, “будується” піраміда почуттів.

Заняття 10

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення власної мотивації професійної діяльності.

Матеріали: планшети, аркуші А4, аркуші з надрукованими посередині квадратами, ручки, дошка, маркери, фліпчарт, м'яч, аудіоапаратура та аудіо запис для релаксації.

Ритуал привітання. Вправа “Прислухатися до себе”

Учасникам пропонується сісти зручніше, протягом 1-2 хвилин закрити очі, розслабитися й “прислухатися до себе”, нібито зазирнути в себе й поміркувати: що кожен відчуває, який у нього настрій. Потім відкрити очі й назвати свої почуття в даний момент. Наприклад: “Я – Олександр, мені зараз весело, тому що...”

Потім учасники об'єднуються у пари й кожен говорить своєму партнеру 3 слова (іменника), що характеризують його особистість. Наприклад: “Микола: земля, вулкан, змія”. Напарник повинен розшифрувати ці слова як особливості особистості. Потім парами всі пояснюють ці слова (спочатку один з пари розповідає, як він зрозумів ці слова, а інший доповнює їх зміст, або спрощує його).

Вправа “Моя майбутня самореалізація”

Учасникам тренінгу пропонується уявити себе через 10 років, за умови, що їхнє життя здійснюється у повній відповідальності 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.

Вправа “Мотивація”

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

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

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

Вправа “Налаштуйся на успіх”

Вправа побудована за принципами аутотренінгу, обов'язковим є музичний супровід.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу заплющити очі, розслабитися і уявити себе на березі моря. Потім ведучий дає установку у формі розповіді: “Ви

бачите, як хвилі з шерехом набігають на піщаний берег. Великі, сильні хвилі з бурунами білої піни. Ви відчуваєте розкутість і силу морських хвиль. Вдихаєте свіже повітря... І відчуваєте, що і Вас наповнює сила і могутність. Разом з цим з'являється неясне відчуття радості. Ви знаєте, що успіх поряд. Успіх – Ваш. Вам доведеться важко працювати, долати складнощі. І все одно Вам радісно йти шляхом успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз дихання успіху – Вашого успіху. Відчуйте знов почуття радості, впевненості і сили”.

Рефлексія заняття

Кожен учасник повинен висловити свої думки щодо того, які знання та навички він отримав під час тренінгу, згадати приємні моменти спілкування та взаємодії одне з одним.

Ритуал прощання. Вправа “Шар бажань”

Кожен учасник, передаючи шар (м'яч) сусіду, виголошує бажання.

Заняття 11

Час – 1 година.

Мета: розвиток навичок зняття емоційної напруги в стресових станах; досягнення ефекту швидкого і глибокого відновлення.

Матеріали: планшети, аркуші А4, олівці, крейда, фарби, фломастери, ручки, магнітно-маркерна дошка, магніти.

Ритуал привітання. Вправа “Привітання”

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу у групі.

Вправу починає тренер, а потім підхоплює один з учасників. Тренер говорить привітання або комплімент у такій формі: “Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!” Ті, кого стосуються ці слова, відповідають: “Дякую!” Вправа повторюється кілька разів, а потім правила змінюються. Тепер привітання мають звучати так: “Доброго дня всім, хто добрий і справедливий!” чи комплімент: “Чудово виглядають усі хитрі й завбачливі”. Вислів має містити якусь характеристику стану, рису характеру тощо. Ті учасники, які на їхню думку, мають названу рису, повинні хором говорити: “Привіт” чи “Дякую” залежно від того, що це було: привітання чи комплімент, а решта учасників – мовчать.

Вправа “Тільки сидіти”

Для виконання вправи ведучий пропонує учасникам спробувати протягом однієї хвилини просто сидіти та ні про що не думати. При цьому ведучий зазначає, що в цій тиші учасників можуть турбувати різні думки, але вони повинні намагатися не відволікатися та й надалі спрямовувати свою увагу тільки на сидіння. По закінченню вправи відбувається обмін думками та емоціями.

Вправа “Антистресова релаксація”

1. Сядьте зручно.

2. Закрийте очі, дихайте повільно й глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте подих. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: “Вдих і видих - приплив і відплив”. Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте біля двадцяти

секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їхні групи. Скорочення втримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається.

4. Спробуйте як можна конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулубу до голови. Повторюйте про себе: “Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить”.

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що розслаблені ваші плечі, шия, лицьові м'язи. Лежіть спокійно, як “ганчіркова лялька”.

6. Настає пробудження. Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: “Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим”.

Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду.

Вправа “Арт-салон”

Мета: гармонізація емоційного стану.

Обладнання та матеріали: аркуші білого паперу (А4, ватман), набори фарб, фломастерів, олівців (по 3-4 комплекти).

Учасник групи (кожен індивідуально) малює (фарбами, фломастерами, олівцями) свій стан та пише до нього білий вірш. Далі кожен учасник коментує свій малюнок. Обговорюється стан учасників, звертається увага на схожі сюжети малюнків у різних учасників тренінгу.

Рефлексія заняття.

Учасникам пропонується висловити свій актуальний емоційний стан, а також відповісти на питання:

- Що ви думаєте про наше заняття?
- Що було для вас важливим?
- Чого ви навчилися?
- Що вам сподобалося, що залишається незрозумілим?

Ритуал прощання. Вправа “Я бажаю всім”

Мета: створення позитивного настрою, з'єднання групи, відчуття єдності, укріплення відчуття належності до групи.

Кожен учасник тренінгу по черзі закінчує фразу: “Я бажаю всім...”.

Модуль 3. Розвиток ціннісно-сміслової сфери у військовослужбовців

Заняття 12

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення своєї значимості, своїх життєвих цінностей, прогнозування своїх життєвих перспектив.

Матеріали: м'яч, планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Ім'я”

Мета: розвивати в учасників уміння проявляти позитивні емоції щодо інших, формувати почуття самоповаги, самовпевненості, значущості.

– Наше знайомство ми проведемо сьогодні так: усі учасники стають у коло, а один, передаючи м'яч сусіду, називає своє повне ім'я; завдання інших – назвати, передаючи м'яч по колу, як можна більше варіантів його ім'я (наприклад: Максим, Макс, Максиміліан, Максимка). Завдання повторюється для кожного учасника.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від такого знайомства?
- Що ви відчували, коли чули своє ім'я?

Вправа “Кола життя”

Уявіть собі, що ви у кінотеатрі, а на екрані фільм, в якому ви головний герой. Фільм починається днем народження, а закінчується смертю. Його кадри пролітають з величезною швидкістю, але ви встигаєте вихопити ключові сцени, події, які є поворотними пунктами життєвого шляху. Поділіть цей фільм на три серії, які будуть називатися “минуле”, “сучасне”, “майбутнє”. Зобразіть їх у вигляді трьох кіл будь-якого розміру і співвідношення (див. рис. 2.1). Далі керівник тренінгу коментує варіанти виконання цієї вправи, акцентуючи увагу на пропорціях кіл: психологічно “молоді” люди звичайно малюють кола так, що, $Ми = С = М$ (де Ми – минуле, С – сучасне, М – майбутнє), а “похилого віку” навпаки – $Ми > С = < М$.

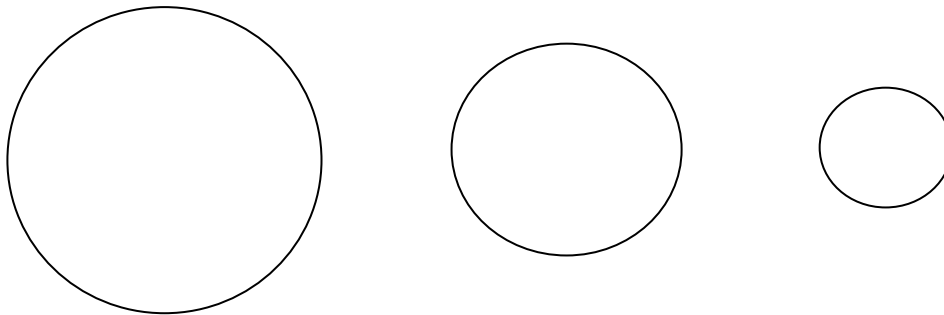


Рис. 2.1 Кола життя

Слід звернути увагу на відстань між колами (вони перетинаються, торкаються або віддалені одне від одного), з'ясувати, коли для кожного з учасників тренінгу почалося “сучасне”, з якої події, коли воно закінчиться і розпочнеться “майбутнє”, скільки часу продовжується сучасне (секунду, день, рік). Ці дані дозволять з'ясувати стиль поведінки, а також сприйняти актуальність ситуації (чим більший розмір кола “сучасне”, тим воно комфортніше. Хочеться, щоб воно не закінчувалося, і навпаки маленьке “сучасне” – ознака того, що воно не задовольняє респондента).

Вправа “Епітафія”

Процедура охоплює наступні етапи:

1. Тренер розповідає притчу: *“Кажуть, що десь на Кавказі є старе кладовище, де на могильних плитах можна зустріти приблизно такі надписи: “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? Можливо, зі смислом робилися всі ці приписки на могильних плитах? А з*

яким саме смислом?”. Смысл є у тому, що таким чином товариші оцінювали насиченість й загальну цінність життя людини.

2. Загальна інструкція: “Зараз ми загальними зусиллями складемо розповідь про деяку людину, яка у наш час (наприклад, у 2013 році) закінчила школу й продовжила жити далі, прожила до 75 років. Кожен повинен буде по черзі назвати важливу подію в житті цієї людини – з цих подій і складеться її життя. Звертаю особливу увагу на те, що події можуть бути зовнішніми (вступ кудись, праця в певному місці, зробила щось), а можуть бути й внутрішніми, пов’язаними з глибокими роздумами й 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”. Далі учасники по черзі називають свої події. Всі вислови учасників фіксуються.

4. Коли останній гравець називає свою подію, припускається, що головний гравець 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 не безглуздо).

6. Учасники, які назвали найбільшу й найменшу кількість років для головного героя, коментують свої відповіді.

7. Група відповідає на питання (з подальшим обговоренням): “Які події могли б прикрасити ваше майбутнє життя”.

8. Далі учасники самостійно придумують й записують 10 – 15 головних подій життя якогось “гіпотетичного” учасника вправи. Обговорення результатів індивідуальної роботи проводиться аналогічно попередній схемі.

Домашнє завдання. Вправа “Автонекролог”

Складіть автонекролог, визначте в ньому основні віхи вашого життя. Подумайте над тим, що ще можна зробити у вашому житті, щоб реальний некролог можна було читати з гордістю. Ця вправа задається “додому”, а результати обговорюються в групі на наступному занятті.

Рефлексія заняття.

Учасникам задаються питання:

- Якою мірою ви задоволені заняттям?
- Ваші домінуючі почуття в даний час?
- Що в роботі вам сподобалось?

Ведучий висловлюється про свої враження щодо роботи тренінгової групи, підводить загальні підсумки.

Ритуал прощання. Вправа “Подарунок”

Обирається перший охочий. Учасникам групи пропонується по черзі (по колу) що-небудь подарувати кожному учасникові (нематеріальне). Це може бути зірка на небі, схід сонця, талант, удача, радість, любов і так далі. Тобто те, що не можна покласти в кишеню, але можна понести з собою.

Заняття 13

Час – 1 година.

Мета: піднесення цінності особистості учасників, усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Матеріали: роздруковані інструкції-бланки, планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Дитячі мрії”

Мета: розвивати в учасників навички самопрезентації, створити в групі доброзичливу комфортну атмосферу.

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та закінчує фразу: “Коли я був (була) маленьким (ою), я мріяв (мріяла) бути...”

Обговорення домашнього завдання (вправи “Автонекролог”).

Вправа “Цілі, цінності, таланти”

У вправі учасниками проробляються особистісні цілі і цінності. Вона сприяє усвідомленню себе й своїх сильних сторін. Учасникам пропонується поетапно проробити роботу з виконання інструкцій (роздруковані інструкції-бланки, основні положення яких наводяться нижче, роздають всім членам групи). У невеликій групі можливе обговорення після кожного завершеного етапу роботи.

1. Виявіть ключові аспекти свого життя.

Вирішіть, які життєві аспекти є найважливішими, ключовими для вас.

Відповідайте собі на питання: “Що є для мене важливим?” Цілком імовірно, що у вас вийде наступний перелік життєвих інтересів:

- робота;
- родина;
- особистий розвиток;
- дозвілля;
- відносини із друзями;
- фінансове благополуччя;
- здоров'я.

У кожній із цих сфер повинні існувати цілі, які ви прагнете досягти. Потрібно визначити цілі, зрозуміти, що буде потрібно для їхнього досягнення й вирішити, як оптимальним чином організувати час для їхнього досягнення.

2. Які ваші таємні бажання?

Викладіть на папері всі свої бажання, навіть найфантастичніші, все, чого вам хотілося б досягти. Включіть до списку прагнення й амбіції, що мають відносини до всіх ключових аспектів вашого життя, як професійного так і особистого. Наприклад:

- стати начальником;
- працювати не більше чотирьох годин на день;
- порибалити за кордоном;
- з'їздити на Різдво в Об'єднані Арабські Емірати;
- взяти участь у вітрильних перегонах;

– купити “Мерседес” останньої моделі.

Дайте волю своїй фантазії. Деякі бажання можуть бути нездійсненими. Візьміть до уваги свої таємні бажання, не упустіть жоден з елементів свого ідеального життя. Не пишіть того, що прийнято бажати, чого бажують вам інші, внесіть до списку тільки *власні* цілі, якими би дивними або навіть маревними вони не здавалися. Нехай ваша фантазія простирається до самих зірок – навіть якщо ви на них не потрапите, ви дасте собі шанс відправитися до планет ближче.

Намагайтеся визначити цілі (а бажано три) по кожній з життєвих сфер.

Наприклад, цілі в плані вашого сімейного життя можуть бути наступні:

- проводити з родиною більше часу;
- разом подорожувати;
- знаходити час на допомогу дітям у виконанні домашніх завдань;
- бути уважним до дружини, влаштовувати події, що запам'ятовуються.

Виклавши на папері свої наміри, ви зможете оцінити, на користь яких аспектів життя ви повинні перерозподілити час.

3. У чому ваші таланти?

Складіть перелік своїх здібностей і психологічних якостей. Вони є вашими ресурсами (серед інших) у досягненні поставлених цілей. Не недооцінюйте свій особистісний потенціал. Жодні якості або джерело внутрішньої сили не виявляться зайвими, марними – чи то йде мова про сміливість, чесність, умінні бути гарним слухачем або про вміння ладити з людьми. Якщо вам важко оцінити свої особистісні якості, попросіть товариша поділитися спостереженнями з цього приводу.

4. Які цінності ви проповідуєте?

Цілі надають напрямок вашому життю. Тепер необхідно подумати про цінності, яких ви дотримуетесь, тому що саме вони наділяють ваші цілі змістом і значенням. Задайтеся питанням: Які цінності важливі для мене? Наприклад, родина, бог, порядність, напружена праця тощо, перелік повинен бути максимально повним. Сформулювавши для себе свої цінності, ви будете зв'язати з ними всякий зроблений вами вибір. Ними буде визначатися цінність цілей у ваших власних очах. Ви зможете відповісти для себе, чи відповідає та або інша мета вашим цінностям? Якщо ні, то чи доцільно до неї прагнути? Чи не варто змінити мету, щоб вона відповідала вашим цінностям? Чи не йде робота врозріз із вашими цінностями? Чи стане досягнення мети черговим кроком до життя, до якого ви прагнете?

5. Ваші основні завдання.

Тепер, коли ви розібралися зі своїми цілями, викладіть на папері завдання, рішення яких дозволить досягти поставлених цілей. Приклад, завдання, рішення яких дозволить мені стати начальником:

1. Протягом наступних дев'яти років кожні три роки домагатися чергового підвищення.

2. Зчинити враження на керівництво своєю проникливістю у професійних питаннях.

3. Стати помітною особистістю.

Завдання повинні бути конкретними, реалістичними й здійсненними. Можливо, деякі цілі з вашого списку ніколи не будуть повністю досягнуті, але завдання повинні бути реально здійсненними. Вимоги до завдань:

- виконуваність (існує реальна перспектива виконання);
- конкретність (ви чітко представляєте, що повинні робити);
- вимірність (ви знаєте, коли завдання дійсно виконане);
- цінність (його виконання сприяє досягненню мети);
- позитивність (при виконанні завдання ви відчуваєте почуття задоволення);
- можливість коректування (у випадку, якщо ваші цілі зміняться, завдання може бути переформатовано).

Якщо ваша мета має загальний характер, наприклад, “проводити з родиною більше часу”, необхідно визначити для себе більш конкретне завдання, рішення якого дозволить досягти поставленої мети. Завдання повинне відповідати згаданим вище критеріям. Приклад: конкретне завдання полягає в проведенні вихідного з улюбленою людиною у цікавій подорожі, вечеря в ресторані тощо. Це завдання здійсненне, тому що можна заздалегідь спланувати його вирішення. Воно є значимим й вимірним. Якщо ви нікуди не з'їдете, то намір зовсім очевидно виявиться нереалізованим. Завдання має позитивний характер, тому що в підсумку ви будете задоволені. І, нарешті, завдання може бути змінене або розширене, наприклад, ви можете продовжити подорож у наступні вихідні. Виконання кожного завдання може бути розбите на окремі досяжні кроки.

б. Класифікація цілей і завдань по ступеню пріоритетності.

Рефлексія заняття.

Висловлення всіх учасників тренінгової групи:

- “Мої відчуття”;
- “Мої почуття”;
- “Мій стан”;
- “Що було важко виконати під час тренінгу”;
- “Що було легко виконати під час тренінгу”.

Ритуал прощання. Вправа “Думка”

Мета: піднесення цінності особистості учасників, формування впевненості в собі, розвивати в учасників вміння проявляти позитивні емоції щодо оточуючих.

“Зараз ми станемо учасниками однієї дуже важливої справи. Річ у тому, що ми сьогодні аналізували себе як особистість і може, навіть, не задумувались, що про нас думають наші друзі. Саме зараз буде така хвилина, коли оточуючі будуть говорити про кожного з нас щось позитивне: про душевне багатство, цінності, достоїнства, які є в нас. Для цього ми сядемо в коло. Кожен учасник по черзі скаже про душевне багатство, цінності, достоїнства тієї людини, яка сидить ліворуч від нього”.

Модуль 4. Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ в екстремальних умовах, покращення якості сну, підвищення цінності життя

Заняття 14

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів; позбавлення негативних почуттів; оволодіння методами психічної саморегуляції.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, “орденські стрічки”, дошка, маркери, фліпчарт.

Ритуал привітання. Вправа “Я в тебе навчився”

Пропонується застосування вербальних засобів. Учасники повинні обов’язково сказати один одному декілька теплих слів – виділити те, чому “я в тебе навчився”. При цьому використати й загальне вітання: стоячи у колі, учасники піднімають вгору зчеплені руки.

Вправа “Мобілізуюча мікро-пауза”

Мета: оволодіння методами психічної саморегуляції.

Влаштуйтеся зручніше. Згадайте золоте правило тренінгу: “Кожне слово повинно стати відчуттям”. Приготувались.

Починаємо виконання “мобілізуючу мікро-паузу”.

Мої думки повністю сконцентровані на вправі.

У мене зараз одне бажання – пом’якшити нервову напругу.

Я подумки виголошую фрази й намагаюся їх відчутти.

Концентрую свій погляд на одній точці.

Дивлюся в оду точку спокійно, без напруження.

Дивлюся в одну точку поглядом людини, що замислилась.

Заспокоюю своє дихання. Дихання спокійне, рівне.

Мої думки сконцентровано на руках. М’язи рук розслабляються.

Руки починають ставати важкими.

На кінчиках пальців з’являється пульсація.

Руки сповнюються теплом, стають важкими.

Погляд спрямовано в одну точку.

Я спокійний, впевнений у своїх силах.

Емоції та воля єдині.

Розслабляються мимічні зморшки лоба, брів, щік.

В обличчі повністю зникає напруга.

Моє обличчя повністю спокійне.

Повністю зникає тривога. З’являється та зростає впевненість.

Дихання спокійне та рівне.

Погляд спрямовано на одну точку.

Я спокійний, я абсолютно спокійний.

Я повністю впевнений у собі, в своїх силах.

Нервову напругу змінюється на приємну бадьорість та внутрішній спокій.

Дихання рівне, енергійне.
Відчуваю прилив бадьорості.
Відриваю погляд від однієї точки.
Стискаю пальці рук в кулаки.
Енергійно потягуюся.
Я активний та готовий до дій.
Вправу закінчено.
Рефлексія.

Вправа “Образ Я”

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

Люди часто страждають від недугів, в основі яких лежить “не пережитий” стрес. Наймоднішим і (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 в теперішньому. Ми стаємо заручниками простої ситуації тільки тому, що в нашій пам’яті активізується старий запис, який шкідливий в теперішньому й заважає активно конструктивно реагувати. До таких почуттів належать: страх, сором, провина, тривожність, гнів, неповноцінність, безпомічність, депресія, вразливість.

Світ об’єктивний, а наше сприйняття світу й ми самі суб’єктивні. Проте наше самопочуття й стресостійкість залежить 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: всім учасникам тренінгу пропонується використовувати метод гіперболізації, перебільшено продемонструвати своє почуття неповноцінності в групі.

Кожен, по черзі розповідає, який він глупий та неповноцінний, намагається дивитися глупо, утрирувати вираз свого обличчя, робить спробу вести себе глупо 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 в порядку”.

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 коментарію про те, що більшість ваших почуттів є щирими і відповідають дійсності. Однак якщо ви експлуатуєте свої почуття, якщо вони не відповідають реальній дійсності, то ви збираєте й вішаєте на себе негативні ярлики й горбитесь під їх важкістю. 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 й 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” й видає кожному “орденські стрічки” згідно кількості названих позитивних самооцінок.

Вправа “Бар’єр”

Учасник вправи представляє рису характеру, навичку (або відсутність її), відношення, страх, що є перешкодою – бар’єром на шляху досягнення бажаної цілі. Цей бар’єр може бути зображений у вигляді купи або ряду стільців, а може бути зіграний допоміжною особою. Ця техніка ще має назву “стіна” або “паркан”. Іноді виконавець заявляє про наявність декількох бар’єрів. Ведучий може йому влаштувати зустріч із усіма бар’єрами одразу або по черзі. Звичайно, успішний кінець сцени забезпечує можливість усунути фізичний бар’єр або утворити прохід між стільцями, щоб виконавець міг вільно пройти або перестрибнути через них.

Рефлексія заняття. Вправа “Які почуття з’явилися на занятті?”

Можлива довільна форма висловлювання за орієнтованими запитаннями:

- Які почуття з’явилися на занятті?
- Що здивувало? Дратувало? Сподобалось?
- Що було найважчим та найлегшим?
- Які приходили думки?

Ритуал прощання. Вправа “Піраміда позитивних відчуттів”

Мета: рефлексія всіх попередніх занять.

Тренер говорить, що протягом всіх передніх занять учасники отримували нові знання й вміння, а тепер необхідно побудувати піраміду позитивних відчуттів.

Перший учасник підходить до імпровізованої піраміди (або реальної, з картону), простягає до неї руку й говорить, що він дізнався, чого навчився за ці дні. Далі всі учасники по черзі підходять до піраміди, й поклавши свої руки на руки присутніх, розповідають, що вони дізналися на заняттях.

Заняття 15

Час – 1 година.

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів, власної стратегії поведінки; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішнього напруження.

Матеріали: планшети, аркуші А4, ручки, дошка, маркери, фліпчарт, клубочок ниток.

Ритуал привітання. Вправа “Позитивний монолог”

Мета: прийняття свого “Я” в позитиві, розвиток рефлексії.

Кожен з учасників розповідає про себе протягом двох хвилин щось позитивне. Якщо він намагається (на думку ведучого або групи) якимось чином “прикрасити” те, про що говорить, він отримує покарання у вигляді додаткових 30 секунд. Якщо він вимовляє негативні або песимістичні судження, принижуючи власну гідність або можливість, то по закінченню розповіді йому

дається завдання перефразувати (тричі) вимовлені судження в конструктивному руслі.

Вправа “Відлуння”

Вправа дозволяє відстежити пряму залежність між дією й реакцією відповіді у вигляді сприяння або протидії. Вона дозволяє усвідомити реакцію навколишнього світу, як активного відображення власної стратегії поведінки, стиля комунікації, образу мислення. Скоюючи поганий або добрий вчинок, ми довго відчуваємо його результати. Своїми словами та діями ми здійснюємо інтервенцію в соціум, провокуємо його відповідну реакцію. “Як гукнеш, так і відгукнеться”, - говорять у народі. Уявіть, що оточуючі люди, соціум – відлуння. Давайте поспілкуємось з власним відлунням – відображенням наших слів і вчинків в оточуючому світі.

Спробуємо посваритися.

Я звертаюся до уявного суперника, висказуючи образливе слово в центр кола, а всі учасники по черзі, починаючи зліва від мене, стають відлунням, підбираючи синоніми до мого виразу.

Наприклад, я говорю: “Знати тебе не бажаю”.

Відлуння: “Йди звідси”, “Ненавиджу”, “Тебе немає”, “Не дзвони” й т.д.

Що ми спостерігаємо? Негатив викликав протидію й по колу повернувся до автора в посиленому багатоголосному обуренні. Ланцюг замкнувся.

Чи є шанси змінити позицію відлуння? Відлуння – лише результат наших дій, слів, думок, поведінки. Дочекатися від нього добрих слів можна, маючи добрі наміри. Спробуємо миритися.

Тренер: “Я хочу бути з тобою”.

Відлуння (учасники): “Ти – найкращий”, “Єдиний”, “Я приймаю тебе” й т.д.

Питання та короткий коментар тренера групі: “Що відбулося? Чи змінилась (на протилежну) позиція добра, відображаючись у інших? Чим відлуння відповіло авторові вислову? Сердечністю та сприянням! Потрібно розуміти, що будь-яка реакція згасає й знову необхідно зробити вибір: підтвердити попередню програму або змінити її. Якщо відлуння образило – крикніть йому: “Я тебе кохаю” й воно відповість вам взаємністю”. Кожен член групи сьогодні спробує поговорити з відлунням. Давайте спробуємо змінити “програму роботи відлуння”, перебудуємо лише на позитив. Отже, перший учасник групи адресує сусіду зліва своє критичне зауваження, імітуючи обурення. Наприклад, воно говорить “Ти занадто самовдоволений”.

Відлуння, починаючи з сусіда зліва, рухаючись по колу, виголошує з позиції добра: “Я задоволений тобою”, “Ти гарно виглядаєш”, “У тебе гострий розум”, “Мені подобаються твої очі”, “Тобі є чим пишатися”...

Останнім, повторно, роль відлуння виконує той, хто починав діалог з засуджуючих фраз в адресу сусіда. Тепер він повинен перефразувати сенс своїх слів, змінюючи парадигму звернення на позитивну. Наприклад, він може сказати: “Мені подобається твій гордий й незалежний вигляд”.

Далі у роль активного комунікатора вступає другий учасник. Він здійснює інтервенцію в адресу сусіда зліва. Й знову всі члени групи від імені відлуння амортизують конфліктний вислів інтервента.

Вправа вважається завершеною тоді, коли всі члени групи побували в ролі суб'єкта, який висловлював незадоволення.

Рефлексія.

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 надпис “мої страхи” та запишіть туди все, що ви можете почати зі слів – “я боюсь...”, “мене непокоїть...”, “мене турбує...”, “мене хвилює...”.

Намагайтесь 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 надпис “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 залишились 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 перетворитись на цілі, які ви здатні досягти.

А тепер розкажіть, будь ласка, про ваші бажання, що залишилось для вас актуальним 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 слід лише замислитись 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!”

Рефлексія заняття. Вправа “Зворотний зв’язок”

Учасникам групи пропонується поділитися своїми враженнями щодо тренінгу в цілому і відповісти на питання:

- Що я відчуваю зараз?
- Що нового я дізнався про себе, про свою унікальну особистість?
- Що дала мені робота в групі?

Ритуал прощання. Вправа “Чарівний клубок”

Ведучий пропонує подумати і визначити свою найкращу рису. Потім бере клубочок ниток. Учасники стають у коло, кожен називає свою позитивну рису і зі словами: “Дарую її тобі”, - закручує ниточку навколо пальця сусіда праворуч. Тепер усі мають подарунки, якщо вам подарунок сподобався, користуйтеся ним (розвивайте у собі цю рису), а якщо ні – покладіть його на поличку пам’яті до кращих часів.

Заняття 16

Час – 1 година.

Мета: підвищення цінності життя, стимулювати учасників до саморозвитку, появи нових можливостей, які не були доступні раніше.

Матеріали: шкатулка з маленьким дзеркальцем, планшети, аркуші А4, ручки, пам’ятка-рекомендація – вірш відомого психолога Р. Уолдо Емерсона.

Ритуал привітання. Вправа “Комплімент зовнішності”

Учасники повинні обов’язково сказати один одному декілька теплих слів, висловити комплімент зовнішності.

Вправа “Що найцінніше у цьому світі?”

Ведучий пропонує поміркувати учасникам над питанням, що може бути найціннішим у всьому світі. Ведучий показує шкатулку та повідомляє, що “найцінніше” знаходиться всередині. Після обговорення, ведучий показує кожному учасникові шкатулку, де знаходиться маленьке дзеркальце, зазирнувши в яке, кожен учасник перш за все бачить своє зображення.

Ведучий говорить: “У чому ж полягає щастя, і що необхідно для того, щоб бути щасливим? Дехто вважає, що щастя взагалі не існує або ж воно мінливе і недосяжне, мов міраж, який зникає при наближенні до нього. Інші говорять, що людина вбачає своє щастя тільки в тому, чого в неї немає, а до того, що в неї є, вона швидко звикає, і воно здатне принести їй щастя лише на короткий час. Треті, виходячи з того, що людина може бути або тільки нещасною або тільки щасливою, стверджуючи, що щастя полягає лише у відсутності нещастя або страждань. На їхню думку, наприклад, здоровий жебрак щасливіший, ніж хворий король”.

Вправа “Ліцензія на щастя”

Ведучий пригадує разом з учасниками, що таке ліцензія і коли вона видається. Потім психолог звертається до учасників з 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 замислитись 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 усі 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 боїтесь, що вас поб’ють,
Вважайте себе побитим.
Якщо вигадаете, 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 піднятись,
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.

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, оглядаючись, чи немає поблизу орлиці, швидко побіг додому. Повернувшись на ферму, він відніс яйце орла в курник. Курка, що висиджувала яйця, сприйняла 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 пилюку, шукав черв'яків.

Так йшли 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 в 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 “Внутрішній діалог”

Кожен з нас має внутрішнє джерело розуміння й мудрості, яке знає хто ми, звідки й куди йдемо.

Ця вправа допоможе торкнутися власного внутрішнього джерела мудрості. Порядок його виконання такий: закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів та видихів, а потім уявіть собі обличчя старця (або старої жінки), очі якого випромінюють любов. (Якщо учасникам важко викликати цей образ, можна уявити спочатку нерухоме полум'я свічки, а потім обличчя в центрі полум'я).

Заговоріть з ним й намагайтеся якимось використати його присутність та настанови, аби краще зрозуміти ті питання, завдання та рішення, з якими ви маєте справу сьогодні. Спілкуйтеся з ним стільки, скільки вам необхідно часу, а по завершенню бесіди опишіть те, що трапилось, особливу увагу приділяючи своїм прозрінням, якщо вони мали місце, аби оцінити їх в подальшому.

Попрактикувавшись, учасники зможуть обходитись й без зорового образу, так як їм вже легше буде контактувати з цим джерелом мудрості, яке буде з'являтися, можливо, у формі внутрішнього голосу або просто у формі безпосереднього знання про те, як необхідно діяти в тій чи іншій ситуації. З часом зв'язок з ним посилюватиметься, тому любов та мудрість, що живуть у глибині душі, зможуть все більше проявляти себе у повсякденному житті.

Рефлексія заняття. Вправа “Що я придбав?”

Щоб нам було легше розлучитися один з одним, ми можемо зробити наступне: нехай кожен зосередиться на тому, що він тут придбав. Подумайте пару хвилин над наступним питанням: в чому полягає найбільш важливий досвід, який я придбав в цій групі і який допоможе мені краще справитися з труднощами повсякденного життя? Закрийте очі і не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це питання.

Мені хочеться, щоб кожен зараз поділився з нами тим, що він усвідомив.

Питання для обговорення:

- Наскільки широкий спектр набутого досвіду?
- Чий досвід виявився схожим з моїм?
- Що я можу зробити для того, щоб те, що я придбав, було для мене значимим як можна довше?

Ритуал прощання. Вправа “Соняшник”

Мета: символічне вираження почуття розлуки та початку нового етапу в житті як природної події.

Слова ведучого: “Станьте широким колом, візьміться за руки, закрийте очі. Пригадайте, як ви почали роботу в нашій групі, не маючи більшості теперішніх знань, умінь, навичок, не будучи так близько знайомим з кожним із учасників. Тепер відкрийте очі, відчуйте, що ви поступово перетворились у єдину групу та стали ближче один до одного. Зробіть коло вузьким, стоячи щільно один до одного, покладіть руки на плечі своїм сусідам. Уявіть собі, що всі ви – це квітка соняшника, який повільно гойдається під подихом вітру. Закрийте очі та почніть повільно гойдатися спочатку вліво, потім вправо, рухаючись у ритмі соняшника. Відкрийте очі і зустріньтеся поглядом із кожним. Усвідомте, що соняшник уже досить зрілий, і кожен із вас зараз перетвориться на соняшникове зернятко, опустіть руки та зробіть крок назад. Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника, і що ви несете в собі енергію його насіння. Відчуйте цю енергію у своєму тілі. Скажіть собі: “Я наповнений життєвою силою і в мене є енергія для зростання та розвитку”. Роботу нашої групи закінчено”.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1 Цільова настанова психологічного тренінгу

Психологічний тренінг призначений для військовослужбовців-учасників бойових дій, які мають ознаки ПТСР, що не сягають клінічного рівня. Він проводиться як складова медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Кількість учасників 12-14 осіб.

Можливе залучення, крім основного тренера, спів-тренера.

У якості тренера має виступати психолог чоловічої статі, який має досвід участі у бойових діях.

Мета тренінгу – відновлення психологічної безпеки особистості, як гармонійного поєднання відчуття захищеності та здатності до розвитку та 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 гармонічного 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-смісловий 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 гармонічний перерозподіл енергії для реалізації дійсно важливого і не розпорошення 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 в своєму житті).

Зазначимо, що особливість роботи з військовослужбовцями, які мають і 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 уникаємо 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). При проведенні 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 уявлення, щоб учасники могли відчувати свій контроль над процесом.

Тренер на початку всього тренінгу і кожного заняття в 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, мадітації пояснюється учасникам як засіб, який дозволяє швидше виробити нові форми поведіння, погляди на вирішення проблем, який 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.

В 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 спину захищали стіни зали; 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 немає 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) [44], “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).

Для визначення ефективності тренінгу на початку і по закінченню тренінгу використовують такі психодіагностичні методики, як “Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків” (І.О. Котенев.), “Психологічна безпека особистості” (І.І. Приходько), “Опитувальник посттравматичного зростання” (М.Ш. Магомел-Емінов), Багатофакторний особистісний опитувальник “Адаптивність” (А.Г. Маклаков). Крім того, на початку тренінгу в якості додаткової рекомендується використовувати методику 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла або методику для визначення акцентуацій характеру (для дотримання правил формування тренінгових груп). Після закінчення тренінгу також потрібно використати “Анкету оцінювання ефективності тренінгу”.

Тренінг відновлення психологічної безпеки особистості містить 5 занять по три години кожне.

Правила тренінгу:

- ні в одній групі немає повної конфіденційності, тому висловлюйтесь 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.

3.2 Програма психологічного тренінгу

Заняття 1

Час – 3 години.

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

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

Заняття, якщо є потреба, починаємо із написання на біджах імен учасників.

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

Вправа на визначення ідентифікації з соціальною групою та усвідомлення власних особливостей

Учасникам тренінгу пропонується відповісти на запитання:

1.1) “Що спільного у всіх, хто тут сидить. І 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.

1.2) “Прислухайтесь до себе і подумайте, що Вам більш за все не до вподоби: те що Ви подібні до інших чи те, що Ви унікальні?”

2.1) “Виберіть три риси характеру, які найбільш Ви любите та ціните в собі? Запишіть їх”.

2.2) “А тепер подумайте (напишіть нижче), що відчувають люди, які знаходяться біля Вас?”

3) “До якого із висловлювань Ви більш схильні:

- “від нас в 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 товарицькість є ресурсом, який допомагає пережити стресові ситуації); 2) для усвідомлення не лише власних рис, якими ми пишаємося, прагнемо розвивати в собі, але й той вплив, 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) вправа виявляє локус 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 в групі щодо можливостей керувати власним життям.

За 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». Тренер дає їм наступну інструкцію № 1: “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 в минулому, теперішньому і майбутньому: головні події, плани, Ваше оточення”.

Вправа, виконується індивідуально. В якості основи для колажів/малюнків використовуються аркуші паперу формату А2-А3.

У 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 ярким фломастером) на рисунку ситуації, в яких власний вибір привів к досягненню 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 рисунок. Нанести на рисунок «інструменти» (символічно нанести на рисунок 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 “ключовим точкам” біографії (народився у родині, мав друзів, вчився у школі, закінчив школу, поступив в училище/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 і т.п.). Потрібно зосередити увагу учасників на тому, що в їх житті були неодноразові успіхи, у них є якості і вміння, які дозволяли в минулому досягати успіхів, були люди, які підтримували їх на різних життєвих етапах, вони змінювались 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 поділась наша здатність навчатися новому.*

Перед і після третього етапу вправи потрібно зробити п'ятихвилинку релаксації, щоб заспокоїтися, розслабитися.

На третьому етапі проговорюється, що *“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). Замислитись, завдяки цим подіям, які нові позитивні риси особистості у вас сформувалися, які б не змогли розвинути, якщо в вашому житті все було завжди*

гарно (наприклад, витривалість, толерантність, критичність до себе тощо). Відзначте їх на вашому малюнку”.

На четвертому етапі вправи пропонується: “Подумати, щоб хотілося “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 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?

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 складностей, ви можете отримати ресурс із самої плинності часу”. Далі пропонуємо зробити релаксацію і за нею вправи “Зміна пори року”.

Обов’язково повідомляйте учасникам тренінгу, що при освоєнні техніки “Зміна пори року” потрібно вибирати більш менш актуальні ситуації середньої тяжкості. Якщо учасника задовольнив отриманий ефект, він може спробувати попрацювати з більш важкими ситуаціями за допомогою цієї методики на індивідуальній консультації.

Оскільки ця вправа на уяву, то потрібно перед її проведенням розкрити сенс вправи і анонсувати її основний зміст.

Робота з методикою “Зміна пори року”

Ця вправа не вимагає інтерпретацій і якихось глибоких пророблень. Важливо саме переживання плину часу. Адже подія відбувається на тлі життя природи. Задаючи ситуацію зміни року, ви як би віддаляєтеся від події.

Суть техніки – пропонуємо представити 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 пори року в цьому місці в такій черговості: осінь, зима, весна, літо. Можливо, проходження одного циклу (року) буде недостатньо, тоді можна пройти ще один-два циклу (2-3 роки). Але в 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 іншого, 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, появою 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), набуханням нирок, спів весняних птахів); кінець весни і початок літа (трава піднялася до коліна, на деревах з'явилися 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, відчутти їх запахи, відчутти 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, і 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 року. Наприклад, якщо людина з іншої кліматичної зони, то в квітні може і не з'явитися травичка. Психологу необхідно чітко уявляти, як в місці проживання цієї людини змінюються пори року.

При проведенні методики треба пам'ятати, що травматична подія може трапитися не влітку, а в будь-який інший час 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 – уявляються 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 (“Прошло 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 смертністю (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 виникає бажання змінити місце – потрібно йти за військовослужбовцем, так як в 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 з закритими очима. Перед її проведенням робиться вправа на релаксацію. Для військовослужбовців, у 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, опершись, 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, приємно представляти образи і 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, провисли, до самих кінчиків пальців. Зверніть увагу на своє дихання. Дихання вільне і рівне, вам добре і приємно дихається. Постарайтеся відчутти приємне тепло в грудях. Тепло в області сонячного сплетіння, тепло в животі і 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. Стопи важкі і теплі. Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг, ноги розслабилися. Зверніть увагу на спину. Відчуйте як розслабляється поперек. Відчуйте хребет. Розслабляються лопатки, розслабляється середина спини 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, розслабляється 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 торкаєтесь до нього? Яка приблизно температура повітря? Що зараз? Які ви відчуваєте запахи? Які ви чуєте звуки? ... Уявіть собі, що пройшов ще якийсь час, і настала весна. Уявіть собі, що сніг тоне, і з'являються проталини, в які проступає земля ... Чим пахне тала земля? Яка на дотик тала вода? ... Уявіть, що пройшов місяць, і 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. Які 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 б зробити на прощання? Запам'ятайте все, що вам зараз уявляється, і коли будете готові, то попрощайтесь з образом. Коли будете готові, то сильніше потягніться – сильно-сильно потягніться як після сну і відкрийте очі. Як ви відчуваєтесь. Порівняйте свій стан, коли ви спочатку згадували образ і зараз».

Підсумковою вправою першого дня може стати “Рекомендація”.

“Рекомендація”

Учасникам тренінгу необхідно підготуватися і представити рекомендацію для банку даних про перспективних працівників (навіть коли вас влаштовує робота ви можете розмішати свої данні в таких банках і періодично отримувати інформацію про нові вакансії, які можуть відкривати перед вами значні перспективи) чи для серйозного агентства знайомств, які призначені для створення родин (наприклад, популярна нині телевізійна агенція “Половинки”)

Варіант 1. Підготувати рекомендацію на самого себе. В ній відобразити свої головні переваги, сильні сторони, професійні і 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 організується 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 в 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 питання:

- 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 задати наступні питання: 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 на занятті. 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 в своєму житті військовослужбовець, заради чого варто жити, переносити усі 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, які зміни у відчуттях, ставленні до оточуючих, своєї життєвої ситуації воно за собою повело. Обговорюються, які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття? Якщо є потреба, то провести вправу на релаксацію чи “Безпечне місце”.

Вправа “Розуміння цілей”

Візьміть 4 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 в вашому житті? (позначте)

- На що ви витрачаєте багато часу, а на що мало? (позначте)

- На щоб ви хотіли витратити більше часу? (позначте)

- Від чого Ви готові відмовитися через не важливість? (позначте)

- Від чого Ви готові відмовитися через те, що досягнення цих прагнень потребує змін в 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. За необхідності 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”, будували 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 втому наскільки “вірно” ви витрачаєте свої життєві сили, ресурси.

Хоча цей метод і не розкриває цілком не усвідомлені 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 живимо уходить від нашого усвідомлення. Для усвідомлення таких цілей життя можна виконати вправи “Епітафія” та “Сенс життя”.

“Епітафія”

Процедура охоплює наступні етапи:

Тренер розповідає притчу: *“Кажуть, що десь на Кавказі є старе кладовище, де на могильних плитах можна зустріти приблизно такі надписи: “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? Можливо, зі смислом робилися всі ці приписки на могильних плитах? А з яким саме смислом?”*” Смісл є у тому, що таким чином товариші оцінювали насиченість й загальну цінність життя людини.

Загальна інструкція: “Зараз ми загальними 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 в певному місці, одруження, зробила щось), а можуть бути й внутрішніми, пов’язаними з глибокими роздумами й переживаннями (наприклад, деякі люди стали великими, майже не виходячи зі свого помешкання). Бажано пропонувати події, що відповідають дійсності (без зустрічей з прибульцями тощо)”.

Тренер називає першу подію, наприклад: “Наш герой по закінченню середньої школи з двома трійками, відслужив строкову службу і службу за контрактом”. Далі учасники по черзі називають свої події. Всі вислови учасників фіксуються на дошці/фліпчати .

Коли останній учасник називає свою подію, припускається, що головний герой вмирає у 75 років, відповідно до умов гри.

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 не безглуздо).

Учасники, які назвали найбільшу й найменшу кількість років для головного героя, коментують свої відповіді.

Група відповідає на питання (з подальшим обговоренням): “Які події могли б прикрасити ваше майбутнє життя”.

Далі учасники самостійно придумують й записують 10 – 15 головних подій життя якогось “гіпотетичного” 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 питань (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 усі події вправі 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 в 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 приходять 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, випрям'яйтеся 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 представити, як в цій ситуації поводить себе супермен, дитина представляє 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. Учасників по колу описують свої враження від заняття, а також оцінюють, наскільки вони відповідали очікуванням.

За необхідності в кінці тренінгового дня проводиться вправа на релаксацію чи вправи “Ключів” (Х.М. Алієва) з установкою на життєвий успіх [44].

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 змінилися ставлення до себе, до організації власного життя. Обговорюються, які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття? За 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 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. За правилом цього тренінгу – для роботи беруться ситуації середньої тяжкості). 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 з 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 розказати 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”

Учасників просять 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 А 4 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. По завершенню задається ще одне питання: 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 своїє 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 проектується риси Я-концепції.

Потім учасники повинні придумати зачин казки, у 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 за чергою 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 за необхідності 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 відображують 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 в 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 (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. Обговорюється які враження 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; дозволяють відійти від надмірної самокритичності при оцінці 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); дозволяє усвідомити, що для вирішення таких проблем є не один шлях.

Обговорення третього тренінгового дня. Учасникам пропонується задуматися над тим, що дав їм сьогоднішнє заняття, свої враження від нього, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

За необхідності в кінці тренінгового дня проводиться вправа на релаксацію чи вправа “Ключі” (Х.М. Алієва) з установкою на життєвий успіх [44].

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 організується 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) чи олівці (фломастери). Роздруківка правил бою за Пьюселиком.

Заняття має починатися з обговорення минулого заняття, які зміни він ініціював. Обговорюються, які очікування, сподівання учасники покладають на сьогоднішнє заняття?

Вправа “Внутрішнє виправдання”

Учасникам пропонується низка завдань.

Пройтися, як ходять:

- 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, 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 “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 “Пластилін”

Група ділиться на пари. Партнери сідають друг напроти друга. На столики між ними кладеться по великій грудці пластиліну. Усі зав’язують собі ока. Тренер дає інструкцію: *“Вам потрібно зліпити із 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 очами;
- конкретизувавши завдання (“зліпити морську зірку, снігову бабу” і т.д.);
- 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 в невеликих групах. Залежно від етапу групової динаміки й розмірів, групи ділити на пари можна по випадковій ознаці (наприклад, по рахунку) або на вибір тренера. Робота в різностатевих парах, як правило, знижує агресію й підсилює позитивну енергетику групи.

Після виконання вправи група обговорює наступні питання:

- Які емоції виникли у вас при роботі в 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.

8 основних необхідних у бою навичок, які ускладнюють цивільне життя:

1. Безпека. Військовослужбовці в зоні бойових дій мають бути постійно наготові на випадок небезпеки. Повсякденні події у цивільному житті, на кшталт

дорожніх корок, 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, доки не переконаєшся у зворотному. В цивільному житті недовіра і підозра псують стосунки, в тому числі і сімейні.

3. Відданість цілі. Першочерговим і найважливішим завданням на війні – виконання завдання, яке поставлене командуванням. На це спрямовуються уся увага і усі ресурси. У цивільному світі люди проявляють ініціативу, знаходять нові завдання, розставляють пріоритети і вирішують самі, як і куди їм рухатися.

4. Прийняття рішень. У зоні бойових дій слідування наказам критично важливо для особистої безпеки і успіху завдання. Військовослужбовці, чий ранг дозволяє приймати рішення, повинні віддавати накази, які стосуються життя і смерті інших людей. Навіть якщо у них немає усієї необхідної інформації. В цивільному житті, особливо у родині, прийняття рішення – це спільна справа. Людям потрібний час для обговорення питань і варіантів рішень, і вони часто просять додаткову інформацію.

5. Тактика реагування. В зоні військових дій виживання залежить від автоматичної реакції на небезпеку. Критично важливим діяти першим. З максимальною вогневою міццю, а розмірковування відкласти на потім. Не менш важливим є зберігати у готовності все обладнання, в тому числі і зброю. В 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. В зоні бойових дій, якщо ворог може передбачити ваші пересування, розташування, плани і наміри, – ви у небезпеці. Військовослужбовці вчать бути непередбачуваними і приховувати інформацію. Працедавці від співробітників очікують слідування розпорядку і правилам, 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 у події, 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. Складності 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 малий. 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 засмутять людей, яких вони люблять, чи заставляють їх відвернутися.

Ви можете ознайомитись з цими правилами (роздати надрукованими).

Зазначимо, що дії в 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, підходящого для кожного просто не має. 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.

Для цього:

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. Щоб ви додали до них, виходячи із сформульованих на попередніх заняттях цілей життя.

2. Ви шли на роботу, службу, у своїх побутових справах. Як зазвичай проходив ваш день? Якими справами був наповнений ваш день? Де і 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 проведення 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. Щоб ви додали до них, виходячи із сформульованих на попередніх заняттях цілей життя.

3. Ви повертаєтесь з роботи, чи після щоденних справ додому. Як ви проводите свій вечір. Вітаєтесь з близькими, снідаєте, на які теми спілкуєтесь, які емоції з цього приводу переживаєте. Зробіть перелік. Напишіть недоліки і переваги такого проведення вечору. (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. Щоб 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 коли ми робимо вправи).

5. Почнемо з простого. Ви вже робили сьогодні першу вправу, коли вам потрібно було зробити те саме завдання в 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;
- привітатися, так, як він вітаєтесь у доброму гуморі;

- привітатися, як він вітаєтесь коли роздратований.
- Ваша дитина питає дозволу погуляти у вечірній час з друзями:
- як ви поводитися в цій ситуації до АТО;
- як поводитесь зараз;
- як ви поводитесь в такій ситуації, коли у вас добрий настрій;
- як ви поводитесь в такій ситуації, коли ви роздратовані.

Члени групи мають надати зворотний зв'язок. Вказати чи відчують вони різницю, і яке привітання (дозвіл на прогулянку) їм здалося найбільш конгруентним (форма відповідає стану).

Обговорюється наскільки складним було виконання завдання. Наскільки корисним було завдання. 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 А4, ручки, аркуші А2-А3, 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 я прошу вас намалювати 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. Намалюйте 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 по плануванню 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.

Література

1. Котик, М. А. Психология и безопасность: изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 1989. – 448 с.
2. Рошин, С. К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства / С. К. Рошин, В. А. Соснин // Российский монитор. – 1995. – № 6.
3. Панарин, И. Н. Психологическая безопасность военнослужащих / И. Н. Панарин // Ориентир. – 1995. – № 8. – С. 48-51.
4. Пістун, І. П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти): Практичні заняття. Навч. посібник / І. П. Пістун, Ю. В. Кіт. – Львів : «Афіша», 2000. – 239 с.
5. Шлыкова, Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.03 / Н. Л. Шлыкова. – М., 2004. – 335 с.
6. Кабаченко, Т. С. Методы психологического воздействия [Текст] : учеб. пособ. / Т. С. Кабаченко. – М. : Пед. общ-во России, 2000. – 530 с.
7. Эксакусто, Т. В. Социально-психологическая безопасность: понятие, особенности, критерии оценки [Текст] / Т. В. Эксакусто // Научно-практическая конференция «Психология человека в современном мире», 15-16.10.2009, Ин-т психологии РАН. – М., 2009. – Т. 5. – С.95-101.
8. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / И. А. Баева. – М., 2003. – 386 с.
9. Баева, И. А. Психология безопасности как направление психологической науки и практики [Текст] / И. А. Баева // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 66-68.
10. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Александрова. – М., 2005. – 19 с.
11. Василюк, Ф. Е. Психотехника выбора / Ф. Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 284-314.
12. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. – М. : Владос-пресс, 2001. – 176 с.
13. Каменева, И. П. Вероятностные модели репрезентации знаний в интеллектуальных системах принятия решений / И. П. Каменева // Штучний інтелект. – 2005. – № 3. – С. 399-409.
14. Приходько, І. І. Моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності з використанням психосемантичного методу / І. І. Приходько // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – Вип. 1. – С. 174-185.
15. Ильин, Е. П. Психология воли : 2-е изд. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
16. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 18 с.

17. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев, 2-е испр. изд. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
18. Приходько, И. И. Психологическая безопасность личности специалиста экстремального вида деятельности : концепция, трансформационная модель, психологические механизмы / И. И. Приходько // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – СПб., 2013. – № 4. – С. 88-95.
19. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Наука, 1977. – 304 с.
20. Приходько, И. И. Разработка психодиагностического инструментария определения психологической безопасности личности специалистов экстремальных видов деятельности / И. И. Приходько // Вестник университета (государственного университета управления). – М., 2013. – Вып. 11. – С. 242-253.
21. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / Альфريد Лэнгле: 2-е изд., стереотипное [пер. с нем.]. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2011. – 332 с.
22. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 281 с.
23. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
24. Ильинский, И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И. М. Ильинский // Государство и дети: реальность России. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 234 с.
25. Ahmed, R. Discerning community resilience in disadvantaged communities in the context of violence and injury prevention / R. Ahmed, M. Seedat, A. van Niekerk, S. Bulbulia // South African Journal of Psychology. – 2004. – Vol. 34 (3). – P. 386-408.
26. Bonanno, G. A. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress / G. A. Bonanno, S. Galea, A. Bucciarelli, D. Vlahov // Journal of consulting and clinical psychology. – 2007. – № 75 (5). – P. 671-682.
27. Fraser, M. Risk, protection, and resilience: Towards a conceptual framework for social work practice / M. Fraser, J. Richman, M. Galinsky // Social Work Research. – 1999. – № 23(3). – P. 131-144.
28. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / S. C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979 – № 37. – P. 1 – 11.
29. Maddi, S. R. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assesment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265 – 274.
30. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни : Избранные труды / В. Э. Чудновский. – М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2006. – 768 с.
31. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1983 г. – 284с.

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

33. Приходько, І. І. Динаміка психологічної безпеки військовослужбовців внутрішніх військ МВС України при виконанні службово-бойових завдань з охорони громадського порядку / І. І. Приходько // Науковий вісник Національної академії Служби безпеки України. – 2010. – № 33. – С. 73-180.

34. Prikhodko, I. I. Special features of the information-and-psychological influence on the psychological safety of the servicemen of Interior Forces of the Ministry of the Interior of Ukraine who were on duty during the presidential elections at 2004 / I. I. Prikhodko // European Applied Sciences. – 2013. – № 1. – P. 175-178.

35. Магомед-Эминов, М. Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / М. Ш. Магомед-Эминов. – М., 2009. – 53 с.

36. Приходько, І. І. Посттравматичне зростання як компонент емпіричної трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності / І.І. Приходько // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – Вип. 1 (32). – С. 269-273.

37. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

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

39. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України): автореф. дис... д-ра психол. наук: спец. 19.00.09. – Х., 2014. – 40 с.

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

41. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2007. – 242 с.

42. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України): дис... д-ра психол. наук: спец. 19.00.09. – Х., 2014. – 444 с.

43. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический инт-т РАО, 2008. – 304с.

44. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. – Режим доступа – <http://shop.stress.su/>.

Додаток

Анкета оцінювання ефективності тренінгу

Шановні учасники тренінгу!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваша думка про цей тренінг є дуже важливою для нас. Ваші оцінки допоможуть зробити нашу спільну роботу більш ефективною. Усі ваші думки будуть ураховані під час складання програми подальшого навчання.

Пор. №	Запитання	Шкала оцінки
1	Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Чи дізналися Ви щось нове для себе?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Чи зможете Ви застосовувати набуті знання на практиці?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Оцініть насиченість програми новою інформацією	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Оцініть обсяг викладеного матеріалу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Наскільки комфортно Ви себе почували під час викладення матеріалу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Оцініть темп викладення матеріалу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Наскільки Ви задоволені роботою тренера?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Навчальне видання

Приходько Ігор Іванович

РОЗВИТОК І ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ У
ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Посібник

Відповідальний за випуск: *І.І. Приходько*
Редактор: *Я.М. Холоденко*
Комп'ютерна верстка: *А.О. Теплова*

Формат паперу 60×84/16. Ум. друк. арк. 5,0. Тираж 100 прим. Зам. №. 12.
Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України.
Пл. захистників України, 3, м. Харків, 61001.
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 4794 від 24.11.2014 р.