

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Методичний посібник

Київ – 2021

УДК 159.9:159.98

ББК 88.9

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 13 від 21 грудня 2020 р.)

Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.
Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

ISBN 978-617-7993-30-7

У методичному посібнику викладено науково-практичні основи здійснення психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців. Розглянуто актуальні напрямки психопрофілактичної роботи, її основні форми та методи. Представлено рекомендації щодо підвищення ефективності практичних заходів, спрямованих на збереження у військовослужбовців психологічного здоров'я.

Посібник може бути використано у роботі командирів, їх заступників, інших посадових осіб, які безпосередньо працюють з особовим складом.

Рецензент:

Клименко В.В. доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

ISBN 978-617-7993-30-7

© Коkun О.М., Мороз В.М.,

Лозінська Н.С., Пішко І.О.

ЗМІСТ

Вступ.	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	6
1.1. Специфічні особливості психологічної профілактики.	7
1.2. Планування та організація психопрофілактичних заходів.	30
РОЗДІЛ 2. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В РОБОТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА.	35
2.1. Основні психопрофілактичні заходи в роботі військового психолога.	36
2.2. Психологічна допомога в системі профілактики психотравматизації військовослужбовців.	39
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА НАВЧАННЯ І ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	119
3.1. Основні принципи і правила проведення психологічного тренінгу.	120
3.2. Сутність та класифікація тренінгових методів. . .	142
3.3. Вимоги до особистості тренера.	165
3.4. Оцінка ефективності тренінгу.	170
3.5. Практичні поради тренеру.	175
РОЗДІЛ 4. КОМПЛЕКСНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОТРАВ- МАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ».	192
Список використаних джерел.	215
Додатки.	232

ВСТУП

На сьогоднішній день проблема збереження психологічного здоров'я військовослужбовців, особливо тих, хто бере участь у військових конфліктах, є вельми актуальною. Участь в бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги, може призвести до небажаних наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому.

Вже тривалий час в районі стримування ворожої агресії на сході нашої держави відбуваються події, що характеризуються невизначеністю, напруженістю, обмеженням у застосуванні зброї. Психологічна травматизація серед особового складу стає причиною зниження ефективності виконання завдань за призначенням та збільшення небойових втрат. Вона зумовлює виникнення труднощів з соціалізацією у мирному суспільстві після повернення з району ведення бойових дій та погіршує якість життя військовослужбовців.

Така ситуація вимагає від командирів, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, психологів та інших посадових осіб, які працюють з особовим складом, приділити особливу увагу психопрофілактичним заходам, які дозволили би підвищити стійкість до несприятливих чинників службово-бойової діяльності та зберегти психологічне здоров'я підлеглих.

Однією з ефективних форм навчання і психопрофілактики психологічної травматизації військовослужбовців є психологічний тренінг. На сьогодні він дуже затребуваний серед психологів-практиків, в тому числі і військових психологів, оскільки приваблює своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією тощо [148].

Тренінг сприяє «перепрограмуванню» наявної в людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю, а також виробленню більш ефективних стратегій життя в суспільстві. Вважається, що в процесі читання людина засвоює 10 % інформації, у процесі прослуховування – 20 %, спостереження –

30 %, одночасного прослуховування і спостереження – 50 %, використання методів активного навчання – 70 %. Практичні вправи дозволяють засвоювати до 90 % інформації [46].

Досвід застосування тренінгів переконує в тому, що учасникові тренінгу краще самому один раз зробити щось неправильно, чим безліч разів побачити, як це правильно роблять інші. Таким чином, тренінг є інтерактивною формою навчання та роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань і пошуку нових, наперед не передбачених шляхів функціонування особистості. В ньому, за допомогою взаємодії з іншими, учасник вчиться адекватно сприймати себе, адаптуватися до умов соціуму та розвивати власний потенціал і здібності. Інтерактивне навчання – це навчання в процесі практики [76]. Це навчання через осмислення власних дій, за допомогою якого людина може дізнатися про себе та свою поведінку щось нове, навчитися новим когнітивним, емоційним та поведінковим стратегіям, що дозволять ефективно долати стрес і його наслідки.

З метою підвищення ефективності роботи щодо психологічної профілактики психотравматизації особового складу автори пропонують орієнтовну комплексну тренінгову програму, що допоможе запобігти наслідкам травматичних переживань у військовослужбовців або мінімізувати їх прояви. Програма може бути скорегована та доповнена фахівцями, які у своїй роботі використовують цей метод психопрофілактичної роботи.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Особливості професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил змушують чималу їх частину часу перебувати у стані напруженості, мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки. Відомо, що такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах здоров'я людини. Тому вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців потребує постійного пошуку нових, сучасних, більш ефективних шляхів попередження у них наслідків посттравматичних впливів.

Дослідження, проведене у 2018 році серед особового складу одного з підрозділів ЗС України на предмет вивчення психологічного здоров'я військовослужбовців показало, що в групі 122 досліджуваних наявні такі рівні психологічного здоров'я:

- психологічно не здорові, надзвичайно дезадаптовані – 0%;
- психологічно не здорові, сильно дезадаптовані, потребують допомоги спеціаліста – 1,7%;
- психологічно не здорові, помірно дезадаптовані, потребують послідовного вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легких – 33,3%;
- психологічно здорові, але мають низку проблем, що потребують вирішення – 55,3%;
- повністю психологічно здорові – 9,7% [27].

Такі результати зумовлюють необхідність зосередження уваги фахівців, перш за все, на одному з пріоритетних напрямів – психологічній профілактиці постстресових порушень, що дозволить зберегти психологічне здоров'я військовослужбовців.

1.1. Специфічні особливості психологічної профілактики

Психологічна профілактика – це комплекс організаційних, службових, правових, просвітницьких, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічної безпеки особистості, попередження виникнення та розвитку психічних розладів, негативних психічних станів за допомогою створення сприятливих психологічних умов для навчання, виконання службово-бойових завдань, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання та деформації особового складу, надання психологічної підтримки військовослужбовцям, особливо в період їх адаптації до військової служби, та тим, хто віднесений до групи посиленої психологічної уваги, з метою забезпечення їх високої працездатності та ефективності службово-бойової діяльності [115].

В навчально-методичних матеріалах Міністерства оборони України *психопрофілактична робота* визначена, як спеціальний вид діяльності, спрямований на збереження, зміцнення та відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, запобігання виникненню у них соціально-психологічної та особистісної дезадаптацій [150].

Згідно нормативних документів Міністерства оборони України, психологічна профілактика передбачає виявлення, усунення та запобігання особистісним і груповим негативним психологічним явищам, які виникають в процесі проходження військової служби та виконання бойових завдань, надання психологічної допомоги особовому складу [85].

В деяких наукових виданнях в якості синоніма терміну «профілактика» використовується термін «превенція», який тлумачиться як дії психолога з метою профілактики, пом'якшення, коригування тих умов, що сприяють психічним порушенням людини [117].

Предмет психологічної профілактики – охорона психічного здоров'я людини, сприяння у гармонійному психофізичному та

особистісному її розвитку на різних вікових етапах, створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Зміст та специфіка психопрофілактичної роботи з різними об'єктами психопрофілактики визначається найбільш характерними для них психологічними проблемами (професійними, сімейними тощо) [14].

Об'єктами психопрофілактичної роботи практичного психолога є особи, психологічні проблеми яких належать до кола його професійної компетенції у сфері суспільної практики, в якій він працює (освітньої, соціально-психологічного захисту населення, військової, медичної, політичної тощо). Особи (потенційні об'єкти психопрофілактичного впливу) мають право відмовитись від участі в заходах психологічної профілактики, якщо вони вважають їх такими, що порушують права людини, громадянина [14].

Суб'єктами психопрофілактичної роботи є практичні психологи у різних сферах суспільної практики. У ролі суб'єктів психологічної профілактики можуть виступати також особи залучені до організації та проведення психопрофілактичних заходів: представники суміжних професійних галузей (лікарі, соціальні працівники, реабілітологи); посадові особи установ, закладів, у яких працює психолог; інші зацікавлені особи (батьки, члени родини, посадові особи тощо) [14; 110].

Головною специфічною особливістю психопрофілактичної роботи є її спрямованість у майбутнє, оскільки вона має превентивний характер і здійснюється тоді, коли ще проблеми як такої не існує. Звісно ж, набагато ефективнішим є запобігання виникненню проблем, аніж їх вирішення, особливо, що стосується психічного здоров'я людини [14; 110].

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів [175].

В науковій літературі часто «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» використовуються як синоніми. Проте,

якщо термін «психічне здоров'я» має відношення, перш за все, до окремих психічних процесів та механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін. Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою [31].

Сам термін «психологічне здоров'я» був введений лише недавно, проте особистісні особливості, які визначаються цим поняттям були предметом дослідження багатьох авторів і розглядались в різноманітних аспектах. Іноді психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер) [91].

Серед українських вчених дослідженню психологічного здоров'я особистості достатньо уваги було приділено Т. Титаренко. Її дослідження пов'язані з вивченням наслідків тривалого військового конфлікту, його впливу на здоров'я; запропоновано апробовані технології, що сприятимуть підвищенню готовності особистості до подолання надмірних стресових перевантажень та профілактиці психотравматизації [139].

На думку Т. Титаренко, здоров'я – це така форма життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість. Без достатнього рівня здоров'я щоденне існування не задовольняє людину, не дає їй задоволення, радості, спокою. Здоров'я є гармонійним поєднанням фізіологічних, психологічних

(особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя [139].

Подібної думку дотримуються й інші вітчизняні науковці. І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич вважають, що людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого єства. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя. Автори зауважують, що психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Психологічний рівень здоров'я пов'язаний з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [56].

Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані – питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, релігійних та інших організацій. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер [56].

Всі ці аспекти грають важливу роль в процесі психопрофілактичної роботи та впливають на її ефективність.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) і її держави-члени, на сьогодні, визнають пріоритетними завдання зі зміцнення психічного здоров'я, профілактики психічних порушень, лікування і реабілітації осіб з проблемами психічного здоров'я [96].

Пагубний вплив стресових чинників призводить до зростання

числа випадків тривожно-депресивних станів, розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю та психоактивних речовин, насильства та суїцидальної поведінки. На даний момент відомо про позитивний ефект заходів, спрямованих на зниження стресів, шкідливих для здоров'я, та їх важливе значення для зменшення кількості самогубств. Попереджувальні заходи щодо охорони та зміцнення психічного здоров'я проводяться шляхом оцінки ризиків та управління стресовими та психосоціальними чинниками, підвищення кваліфікації персоналу та рівнем інформованості населення [169].

Питання профілактики психологічної травматизації військовослужбовців з початком ворожої агресії лише набуло надзвичайної актуальності. Теоретики та практики в галузі психології та суміжних наук не зупиняють пошуки нових підходів і можливостей у роботі зі збереження психологічного здоров'я [8; 56; 105; 109; 119; 134; 139; 145; 162].

Проте, на сьогодні в психологічній літературі спостерігаються непоодинокі випадки понятійно-термінологічної невпорядкованості і різноспрямованості щодо визначення поняття психотравми, а також не здійснено чіткого розмежування між поняттями психологічної та психічної травматизації. Традиційні визначення розуміння змісту і сутності поняття «психічна травма», властиві для представників медичного напрямку, було сформульовано О. Черепановою, де психічна травма розуміється як подія, що сприймається людиною як загроза її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травматичною, тобто потрясінням, переживанням особливого роду. С. Соловйова зазначає, що психічна травма – термін, що використовується переважно у медичній психології при описанні критичного стану на патопсихологічному рівні його існування; застосовується при інтерпретації психогенних захворювань [130].

На думку Н. Тарабріної, у випадках, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах, стрес стає

психотравмою. Авторка вважає, що психотравма – це не зовнішня подія, а її репрезентація на психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях [136; 137].

На нашу думку, заслуговує на увагу розуміння психологічної травматизації, що базується на підході І. Приходька, згідно якого про психологічні наслідки пережитої травми доцільно говорити, коли йдеться про зниження рівня психологічної безпеки та появу неспецифічних доклінічних психологічних проявів внаслідок впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовців; поява специфічних нозологічних ознак психічних розладів розглядається як психічна травматизація [106].

Крім того, на нашу думку, в психологічній практиці доцільно використовувати поняття «психологічна травматизація», як більш широке, на відміну поняття «психічна травматизація», адже воно дозволяє вийти за межі виключно психічної сфери, оскільки наслідки пережитої травматичної події знаходять прояв на всіх рівнях функціонування людини: психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях тощо.

За термінологією ВООЗ, психопрофілактика поділяється на первинну, вторинну і третинну:

- первинна психопрофілактика – зміцнення здоров'я, специфічний захист;
- вторинна психопрофілактика – рання діагностика і лікування, запобігання непрацездатності;
- третинна психопрофілактика – реабілітація.

Класифікація, що використовується ВООЗ запозичена з книги LeaveZl н.R., Clark E.G. Preventive medicine for the doctor in his community: all epidemiological approach. 3-rd ed. New York: McGraw Hill, 1965.

Голдстон (1987) зазначає, що ці рівні краще описувати як «профілактика, лікування та реабілітація», але, незважаючи на це, терміни первинна, вторинна і третинна профілактика в даний час, як і раніше, широко використовуються [4].

У літературі досить широко представлені адаптовані

класифікації превентивних заходів. Так, Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфьонов Ю.А представляють психопрофілактику як комплекс заходів, спрямованих на попередження розвитку психічних розладів шляхом запобігання дії на організм хвороботворних, перш за все, психотравмуючих, чинників, виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості, раннє виявлення психічних розладів, попередження формування і хронізації психічних захворювань з проведенням лікувально-оздоровчих заходів [61].

Первинна психопрофілактика включає систему заходів, що передбачають зменшення шкідливих впливів на організм людини, на його психічний стан, і попередження психічних порушень. Зазначені заходи мають на меті підвищення опірності психіки до негативних чинників середовища і попередження самого факту виникнення хвороби. В даному виді профілактики вирішальне значення мають сукупність соціально-економічних умов, раціональна організація професійної діяльності, побуту, відпочинку і т.і. Особливо важливі оцінка і прогнозування психічного здоров'я. Йдеться, по-перше, про визначення ймовірності розвитку психічного розладу і, по-друге, про оцінку якості психічного функціонування та перспектив поведінки людей в різних умовах їх життя і діяльності. При первинній профілактиці важливим є знання психологами клінічних проявів граничних станів, що дозволить їм проводити обґрунтовані, цілеспрямовані індивідуальні профілактичні заходи [61].

Вторинна психопрофілактика – сукупність заходів, спрямованих на попередження несприятливих наслідків вже розвиненого психічного розладу або психосоматичного захворювання. Маються на увазі активне виявлення осіб з початковими проявами хворобливих станів, ранній початок лікування, що сприяє сприятливому перебігу хвороби, призводить до швидшого одужання, перешкоджає затяжному перебігу хворобливого процесу. Важливе місце у вторинній психопрофілактиці приділяється заходам з попередження рецидивів і досягнення найбільш повної ремісії хвороби [61].

Третинна психопрофілактика сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків захворювання, рецидивів і дефектів, що перешкоджають трудовій діяльності. Це поняття практично відповідає соціально-психологічній реабілітації, яка проводиться з урахуванням соціальних, професійних, психологічних і медичних чинників і базується на інтегративному підході, що охоплює всі параметри життєдіяльності [61].

На думку Ніконенко Ю.П., третинна психопрофілактика – це попередження рецидивів та хронізації нервово-психічних захворювань і відновлення працездатності людини [91].

Заходи з психопрофілактики в організаціях повинні носити комплексний, послідовний і спадкоємний характер. Велике значення в системі психопрофілактичних заходів має виявлення осіб з нервово-психічною нестійкістю, їх облік і організація спостереження за ними. Своєчасне виявлення таких осіб може бути здійснено тільки за умови спільних зусиль керівників, психологів і лікарів. Таким чином, система психопрофілактичних заходів повинна бути орієнтована на раннє виявлення осіб з психічними розладами та змінами психічного стану донозологічного (дохворобливого) рівня, вивчення умов, що сприяють розвитку психічних розладів, проведення корекційної роботи з тими, хто має прояви граничної психічної патології [61].

З психопрофілактикою тісно пов'язана психогігієна. Їх розмежування (особливо первинної психопрофілактики та психогігієни) є достатньо умовним. Цілі психогігієни та психопрофілактики у чомусь подібні. Головною метою психогігієни є збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я шляхом відповідної організації природного і соціального середовища, способу життя, трудової діяльності. Для психопрофілактики основним є попередження психічних розладів [7].

Можна сказати, що психогігієна піклується про запобігання психічним розладам в цілому – незалежно від їх специфічності. На відміну від неї, психопрофілактика прагне позбавити людей від конкретних порушень, виявляючи і блокуючи чинники ризику,

здійснюючи адресні превентивні втручання.

Однією з причин зростання кількості осіб із психічною патологією, у тому числі і тих, у яких діагностуються посттравматичні стресові розлади й інші психічні порушення, що обумовлені впливом життєво небезпечних ситуацій, є недостатня розробленість та впровадження програм профілактичної спрямованості [30; 159].

Профілактика посттравматичних порушень у тих, хто пережив екстремальні події, повинна мати комплексний характер, базуватися на мультидисциплінарному підході та містити медичні, психологічні та соціальні заходи [159].

В межах попередження психологічної травматизації військовослужбовців, реалізацію психопрофілактики за видами, згідно методичних рекомендацій МО та інших силових відомств [86; 88; 115; 150] можна представити у такому вигляді (рисунок 1.1.):



Рис. 1.1. Види психопрофілактики військовослужбовців

Первинна психопрофілактика складається з системи організаційних, інформаційних, соціально-психологічних та інших заходів, спрямованих на забезпечення якісного професійно-психологічного відбору громадян, які призиваються (приймаються) на військову службу, військовослужбовців з професійно-важливими якостями, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності в Збройних Силах України; забезпечення адаптації військовослужбовців до виконання завдань за призначенням; зміцнення та відновлення їх оптимального психологічного стану; підвищення рівня психологічної безпеки; забезпечення соціально-психологічного благополуччя; попередження психологічного виснаження, професійного вигорання та деформації особового складу [86].

Первинна психопрофілактика включає: заходи психологічного супроводу військово-професійної діяльності; заходи психологічної підготовки особового складу; заходи з організації здорового способу життя та психогігієни професійної діяльності; навчання особового складу методам саморегуляції; забезпечення психологічної допомоги фахівців у ситуаціях, що створюють підвищений ризик розвитку професійної психологічної деформації, відхилень у психоемоційних станах, психогенних розладів; заходи психологічної просвіти особового складу [86].

Вторинна психопрофілактика представляє систему заходів психологічної, психотерапевтичної допомоги (психодіагностики, психокорекції, психотерапії, тощо), що забезпечують найбільш раннє виявлення та ефективну корекцію або нейтралізацію негативних психоемоційних станів, відновлення працездатності військовослужбовців, утраченої в результаті виконання завдань за призначенням [86].

Третинна психопрофілактика є системою заходів, спрямованих на соціально-медичну реабілітацію – відновлення ефективного соціального та професійного функціонування військовослужбовців після проходження лікування психічних

патологій, зменшення імовірності рецидивів, що виникли під час проходження служби, обмеження їх психічної інвалідизації [86].

Провідним напрямом є *первинна психопрофілактика*, адже вона охоплює всі об'єкти, та здійснюється всіма суб'єктами психопрофілактичної роботи. *Вторинна психопрофілактика* здійснюються фахівцями-психологами. *Третинна психопрофілактика* здійснюються медичними працівниками та психологами [150].

Л.Ф. Шестопалова найбільш значущими профілактичними заходами щодо психологічної травматизації вважає ефективний професійно-психологічний відбір; високий рівень професійної підготовки; заходи, спрямовані на формування готовності до діяльності в екстремальних умовах; розвиток нервово-психічної стійкості в стресових ситуаціях; сучасне психопрофілактичне забезпечення професійної діяльності (спеціальні організаційні, психокорекційні та психотерапевтичні втручання); навчання навичкам психопрофілактичної допомоги постраждалим; навчання способам психогієни з метою зменшення ризику виникнення психічних розладів; обов'язкова медико-психологічна реабілітація після закінчення роботи в зоні ураження [159].

Особливості первинної психологічної профілактики психотравматизації на етапі перед убуттям військовослужбовців в район виконання завдань за призначенням

Первинну психопрофілактику на етапі перед убуттям в район виконання завдання за призначенням проводять офіцери-психологи та психологи працівники ЗС України військових частин, медичні працівники, офіцери по роботі з особовим складом, у разі необхідності залучаються військові психологи зі складу позаштатних груп психологічного забезпечення [93].

Первинна психопрофілактика починається ще до початку участі в бойових діях і може включати професійний відбір, оцінку і прогнозування психічного здоров'я, а також психологічну підготовку військовослужбовців до екстремальних умов бойової діяльності, заходи, що попереджають виникнення нервово-

психічних розладів, превентивні заходи виникнення сімейних конфліктів, тобто вона спрямована на підвищення стресостійкості і витривалості психіки військовослужбовців [93].

Зокрема, психопрофілактика у військах на етапі перед убуттям в район виконання завдання за призначення має свої специфічні завдання.

Заходи первинної психопрофілактики на даному етапі можуть включати [93]:

1. Психофізіологічну діагностику для оцінки рівня розвитку професійно важливих якостей та індивідуальних резервів адаптації військовослужбовців, відповідно до Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 10.12.2014 р. № 883 [87], з використанням рекомендованого інструментарію. Здійснення окремих елементів психологічного відбору дозволяє відібрати осіб, здатних до професійної діяльності під загрозою поранення або смерті і беззаперечно виконувати накази начальників, готових до участі в бойових діях.

2. Відпрацювання алгоритму відносин психолог – військовослужбовець.

3. Професійну психологічну підготовку, психологічну просвіту перед виконанням службово-бойових завдань в екстремальних (бойових) умовах за спеціально розробленими програмами підготовки окремо по категоріям персоналу. Звичайно, психологічні тренування сержантів та офіцерів як частина загальної психологічної підготовки до бойової діяльності відрізняється від тієї, що проводиться для рядових – вона більш тривала, глибша та ширша тематично. В офіцерському навчанні більша увага приділяється психології командування, лідерства, прийняття рішень, психології навчання та мотивації, методам спостереження психічної бойової готовності, комунікації, моделям психологічної профілактики і допомоги рядовим під час психічної кризи, тощо.

4. Психосвітню роботу щодо реагування психіки на важкі психотравмуючі події. Особлива увага присвячується темам

тривоги, страху, паніки, воєнним стресовим чинникам та можливості їх запобіганню, поведінці командира, чинникам психічної бойової готовності, різним формам поведінки на полі бою, небезпеці від психологічно-пропагандистських дій ворога, зокрема, чуток.

5. Навчання прийомам емоційного і психологічного розвантаження, саморегуляції і самокорекції (самоконтроль, фізичні вправи, дихальні практики та аутогенне тренування, вправи прогресивної м'язової релаксації, техніки креативної візуалізації, різноманітні медитативні техніки. **Комплекси вправ для саморегуляції не застосовуються в «червоній» та «жовтій» зонах бойового зіткнення.**

6. Моніторинг психологічних проблем військовослужбовців.

7. Психопрофілактика станів психічної дезадаптації і підвищення стресостійкості військовослужбовців в надзвичайно напружених умовах учбово-бойової діяльності.

8. Вивчення чинників і умов формування психічних порушень військовослужбовців, з метою їх ранньої профілактики.

9. Визначення рівня підготовки, стресостійкості, актуального психоемоційного та морально-психологічного стану військовослужбовців, особливостей індивідуального реагування на бойовий стрес.

10. Своєчасне виявлення військовослужбовців з легкими розладами психіки, рання діагностика.

11. Запобігання небажаному психоемоційному напруженню в ході професійної діяльності.

12. Розвиток у військовослужбовців культури психічного здоров'я, купірування ефектів стигматизації та формування впевненості в доступності психологічної допомоги.

13. Попередження соціальних проблем, зниження дискримінації за статевою ознакою.

14. Надання допомоги військовослужбовцям, схильним до вживання наркотиків, інших психоактивних речовин і алкоголю.

15. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які мають різного типу емоційні проблеми, порушення відносин, занепокоєння.

16. За необхідністю, (для визначеної категорії) участь в розвивальних навчальних заняттях, метою яких є навчити військовослужбовців методам уникнення полону, збереження боєздатності в полоні, підготовки і здійснення успішної втечі з полону.

17. Надання психокорекційної, психотерапевтичної, допомоги військовослужбовцям (у разі необхідності).

18. Вивчення витривалості психіки до впливу екстремальних факторів і можливих шляхів підвищення цієї витривалості, а також попередження психогенних розладів.

19. Формування групи посиленої психологічної уваги, на основі виявлення випадків розладів поведінки у минулому, інформації про зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами, проведених експрес-аналізів на вживання наркотичних речовин. Розроблення індивідуальних рекомендацій із запобігання нервово-психічних розладів у військовослужбовців.

20. Проведення психологічних тренінгів щодо згуртування військового колективу, створення команди «Психологічна адаптація та групове залагодження»; навчання прийомам психологічної підтримки, першої психологічної допомоги, самопомоги: «Надання першої психологічної допомоги при гострому бойовому стресі», «Правила поведінки на війні», «Саморегуляція психологічного стану людини», «Тренінг кризової комунікації».

21. Проведення психоосвітньої роботи щодо реагування психіки на важкі психотравмуючі події. Навчання військовослужбовців розпізнанню психічних розладів; навчання прийомам; психологічне інформування особового складу про можливі психологічні наслідки бойової діяльності та шляхи їх подолання.

22. Ідеомоторне тренування (спеціальна підготовка і мотивація до бойової діяльності). Передбачає мисленнєве програвання правильних функціональних дій при вирішенні поставлених завдань (це дає можливість формувати стійкий стереотип правильних дій, який повинен фіксуватися на підсвідомому рівні, що характеризується автоматизмом виконання визначених дій як самотійно, так і в командних діях).

23. Формування та підтримання в особового складу соціально-психологічних установок щодо необхідності виконання завдань, перевірка психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

24. Формування впевненості в собі, самоповаги, навичок спілкування, розв'язання конфліктних ситуацій.

25. Сприяння психосоціальній стабілізації, кращому розумінню себе (своєї ситуації та людей зі свого оточення), розвитку навичок прийняття та реалізації рішень.

Виконання задач психопрофілактики на етапі підготовки, дозволить забезпечити надійність військового персоналу за рахунок зниження його уразливості в ситуаціях насильства, невдачі та поранення; мінімізувати потенційний ризик в багатьох напрямках діяльності; зберегти психологічну пружність і бойову активність.

Згідно Державному стандарту соціальної послуги профілактики, проводиться оцінка ситуації на індивідуальному та груповому рівнях [89].

Оцінка ситуації проводиться в два етапи:

- первинна оцінка (термін проведення – до 14 календарних днів), що є підставою для прийняття рішення;
- вторинна (комплексна) оцінка (строк проведення – від 1 до 3 місяців) – використовуються різного роду дослідження, включаючи соціологічні [89].

Етапи здійснення оцінки ситуації на рівні групи:

- визначення проблеми, яка потребує оцінювання;
- розробка програми та інструментарію дослідження;
- проведення дослідження;

- обробка та аналіз даних;
- формування за результатами дослідження висновків та рекомендацій щодо потреби у реалізації заходів профілактики, у групі, та особливостей її здійснення [89].

На індивідуальному рівні оцінюються потреби та можливості військовослужбовців в два етапи:

- первинна оцінка потреб (строк проведення – до 14 календарних днів), що є підставою для прийняття рішення про надання соціальної послуги;

- вторинна оцінка потреб (комплексна) оцінка (строк проведення – до 30 календарних днів), що є підставою для визначення (корегування) мети, завдань, заходів, форм надання соціальної послуги.

Оцінка потреб та можливостей проводиться з використанням методів опитування (анкетування, інтерв'ю), спостереження, аналізу документів, незалежних характеристик та експертних висновків [89].

Особливості вторинної психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців під час виконання службових (бойових) завдань

Вторинну психопрофілактику складають рання діагностика, своєчасне лікування та прогноз небезпечних для життя військовослужбовця станів, а також комплекс заходів щодо попередження несприятливої динаміки виниклих психічних порушень або розладів [41; 131; 146].

Психологічна підготовка командирів та військовослужбовців, проведена на етапі підготовки, дозволить більш швидко відновлювати боєздатність під час виконання бойових та службових завдань.

Принципи профілактики, управління і лікування стресу бойових дій значно відрізняються від медичних втручань. Відмінності наступні:

– акцент робиться на тому, що постраждалих від бойового стресу (ПБС) не евакуюють; однак за деяких психічних розладів евакуація може бути необхідною;

– може знадобитися діагностика і лікування спеціалістами з охорони психічного здоров'я; набагато ефективнішими способами управління стресом можуть бути підтримка товаришів, залучення командирів та інші немедичні методи;

– відповідальність за управління бойовим стресом покладається на командування і лежить в основному за межами сфери медицини. Управління стресовими чинниками є відповідальністю командування (рис.1.2) [93].



Рис. 1.2 Розподіл відповідальності за управлінням бойовим стресом

До одного з основних заходів вторинної психологічної профілактики відноситься **контроль бойового стресу** [29]:

- планування, координація та проведення заходів допомоги і профілактики при бойовому стресі;

- контроль стану, профілактичні передбойові та післябойові заходи, надання допомоги в межах Зеленої і Жовтої зон стану військовослужбовців;

- моніторинг, консультації, надання допомоги в межах Помаранчевої зони (1-3 дні), взаємодія з профільними фахівцями; оцінка потреби підрозділів у наданні допомоги, консультації та

навчання, робота з травмою, сортування, невідкладна стабілізація, психологічна і психіатрична допомога та лікування;

- моніторинг, оцінка потреби у фахівцях і обсягу допомоги, консультації, навчання, тренування, сортування, стабілізація стану, робота з травмою, психологічна і психіатрична допомога та лікування при станах до Червоної зони, відновлення, робота фахівців психіатричного профілю, які працюють в районі ведення бойових дій [29].

У таблиці 1.1 представлено особливості психологічної та психіатричної кризової інтервенції [93].

Таблиця 1.1

Особливості психологічної та психіатричної кризової інтервенції

ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ	ПСИХІАТРИЧНА КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ
Часто	Рідко
Націлена на групу	Націлена (виключно) на особу з проблемою
Безпосередня допомога, без лікарських засобів	Часте використання психофармацевтики
Допомога на місці подій чи у безпосередній близькості	Допомога в лікарняних закладах після подій
Короткотривала	Довготривала
Націлена на нормальні реакції в ненормальних обставинах	Має справу з ненормальними реакціями
Націлена на всіх осіб, що пережили критичну подію	Націлена на пацієнтів з чіткою психопатологією
Особі, яким надається допомога, мають активно співпрацювати	Роль пацієнтів пасивна головним чином

Основними задачами, що вирішуються під час вторинної психопрофілактики є такі [93]:

1. Встановлення характеру і ступеня вираженості нервово-психологічних розладів, діагностика поточних психофізіологічних станів військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують психологічної та / або психіатричної допомоги, діагностика наявності, виду й рівня психічного розладу; визначення індивідуально-особистісних особливостей реагування військовослужбовцем на отриману психічну травму; складання та застосування індивідуальної програми відновлювальних заходів.

2. Профілактика розвитку бойових психічних травм (заходи скринінгу и моніторингу психологічного та соматичного стану військовослужбовців, забезпечення доступу до безпосередньої психологічної допомоги (індивідуальне або групове консультування).

3. Зняття психоемоційного напруження, дратівливості і страху за допомогою застосування комплексних впливів (психотерапевтичних, медичних, біологічних, соціотерапевтичних і педагогічних (виховних). Проведення заходів емоційного та психологічного розвантаження.

4. Регуляція порушених функцій організму до рівня, що дозволяє військовослужбовцям виконувати бойові завдання **(вважається, що критерієм для повернення в стрій є не повна відсутність у солдата ознак бойового стресу, а його здатність діяти).**

5. Корекція, спрямована на відновлення психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, уяви, сприймання).

6. Формування оптимальної психологічної реакції на наслідки психічної травми, мобілізація особистості на подолання виниклих станів.

7. Формування в особового складу чітких уявлень про фактори ризику і усвідомленого ставлення до заходів щодо їх усунення.

8. Надання першої психологічної допомоги особам, у яких виявляються гострі реакції на стрес з метою профілактики хронізації стресового розладу. Комплекси вправ для саморегуляції

можуть застосовуватися тільки під час підготовки до бою та для саморегуляції у стані ГБС (гострий бойовий стрес).

9. Оцінювання рівня боєздатності військових частин (підрозділів).

10. Аналіз впливу бойових стресових чинників на морально-психологічний стан військових колективів, що дозволяє здійснювати прогнозування можливості розвитку віддалених наслідків впливу бойового стресу.

11. Пропозиції щодо евакуації військовослужбовців із районів виконання завдань за призначенням у разі: неспроможності військовослужбовця виконувати функціональні обов'язки; неадекватної оцінки оточення, відсутності контакту; деморалізуючого впливу військовослужбовця на оточуючих; загрози з його боку для інших військовослужбовців.

12. Надання рекомендацій щодо ефективного поновлення фізичних сил військовослужбовців завдяки достатньому рівню відпочинку і харчування, сну, гігієни.

13. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям (робота високомобільних груп внутрішньої комунікації психологічної підтримки);

14. Надання керівному складу військових частин (підрозділів) узагальнюючих рекомендацій щодо подальшого раціонального використання особового складу під час виконання службових (бойових) завдань з урахуванням поточних психофізіологічних станів військовослужбовців.

15. Проведення індивідуального консультування військовослужбовців. Кризове короткотермінове консультування (застосовується при таких кризових станах, як суїцидальний намір, тривожність, ворожість, втрати, агресія, спрямована на себе, чи на інших, тощо).

16. Психологічна допомога (консультування) щодо таких кризових станів, як тривожність, сором, провина, ворожість, переживання втрати, страх смерті, депресія, тощо.

17. Сприяння психосоціальній стабілізації, кращому розумінню себе (своєї ситуації та співслужбовців зі свого оточення) [93].

Особливості вторинної психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців після повернення з району виконання завдань за призначенням під час відновлення боєздатності та бойового злагодження військових частин (підрозділів)

Психологічне відновлення особового складу після прибуття до пунктів постійної дислокації – здійснюється психологами МОУ та інших взаємодіючих структур за планами відновлення бойової готовності (боєздатності) військових частин (підрозділів) [115].

Заходи профілактики проводять офіцери-психологи, медичні працівники, військові психологи зі складу позаштатних груп психологічного забезпечення, у разі потреби та відповідної можливості можуть залучатися представники громадських та волонтерських психологічних організацій та представники духовенства [115].

Заходами вторинної психологічної профілактики після виконання завдань за призначенням (бойових дій) є:

1. Комплексне використання ресурсів органів військового управління, командувань військових частин, медичної та психологічної служб Збройних Сил України, державних, релігійних, громадських та волонтерських організацій для запобігання негативних психологічних, медичних та соціальних наслідків після перебування військовослужбовців в районі проведення бойових дій. Психолого-психіатричні наслідки перебування людини в умовах проведення бойових дій, стосуються всіх рівнів функціонування (біологічний, особистісний, соціальний), суттєво погіршують стан здоров'я, якість життя військовослужбовців.

2. Психодіагностика поточних психофізіологічних станів військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують

психологічної та/або психіатричної допомоги (виявленням гострих реакцій на стрес, посттравматичних стресових розладів, ознак фізичної і розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації тощо; оцінка наявних адаптаційних резервів для визначення їх подальшої придатності до виконання поставлених завдань).

3. Надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують.

4. Проведення відповідних заходів з виявленими особами: психокорекційних (за умови, якщо психічний розлад ще не сформувався) – зазначеними штатними силами із залученням позаштатних груп; психотерапевтичних (за наявності сформованого психічного розладу) – силами позаштатних груп.

5. Профілактика психологічної деформації особистості військовослужбовців.

6. Оцінювання рівня боєздатності військових частин (підрозділів).

7. Аналіз результатів впливу бойових стресових чинників на морально-психологічний стан військових колективів, що дозволяє здійснювати прогнозування можливості розвитку віддалених наслідків впливу бойового стресу.

8. Надання керівному складу військових частин (підрозділів) узагальнюючих рекомендацій щодо подальшого раціонального використання особового складу під час виконання службових (бойових) завдань з урахуванням поточних психофізіологічних станів військовослужбовців.

9. Проведення індивідуального консультування військовослужбовців. Кризове короткотермінове консультування (застосовується при таких кризових станах, як суїцидальний намір, тривожність, ворожість, агресія, спрямована на себе, чи на інших, тощо).

10. Психологічна допомога (консультування) при таких кризових станах, як тривожність, сором, провина, ворожість, переживання втрати, страх смерті, депресія, тощо.

11. Сприяння психосоціальній стабілізації, кращому розумінню себе (своєї ситуації та товаришів по службі).

12. Сприяння оптимізації психоемоційного стану, забезпеченню психологічного комфорту у ставленні до самого себе, свого оточення та світу в цілому.

13. Кризове консультування по телефону, в окремих випадках – за місцем проживання (щодо кризових станів, які можуть загрожувати життю, таких як суїцидальний намір, ворожість, переживання, пов'язані з повідомленням про ВІЛ-інфікування, наявність гепатиту, втратою, агресією, спрямованою на себе чи на інших, тощо).

14. Проведення заходів емоційного та психологічного розвантаження. Навчання прийомам емоційного і психологічного розвантаження, саморегуляції й самокорекції (самоконтроль, фізичні вправи, дихальні практики та аутогенне тренування, візуалізація).

15. Бесіди, спілкування, мотивація до активності та позитивного мислення, спрямовані на поліпшення відносин і взаємодії із соціальним середовищем.

16. Формування відповідальності за власну поведінку, навчання продуктивному спілкуванню, яке не принижує інтереси інших – без конфронтації та агресії.

17. Надання допомоги військовослужбовцям в отриманні нових навичок поведінки, нових стилів міжособистісних та внутрішньокolleктивних відносин.

18. Адаптування до нової життєвої ситуації через активізацію сильних сторін особистості, самореалізацію у військовій діяльності чи творчості, розширення кругозору та світогляду, подолання екзистенціальних проблем.

19. Допомога в зміцненні / відновленні родинних і суспільно корисних зв'язків.

20. Відновлення соціальних контактів, особистісного статусу та соціальної ролі в сім'ї, військовому колективі, референтних групах тощо, втрачених в результаті складних життєвих обставин.

21. Допомога в аналізі проблем сімейного спілкування, виявлення конфліктогенних зон, знаходження альтернативних шляхів виходу та прийняття рішень.

22. Корекція сімейної ситуації, розроблення заходів, спрямованих на підтримку сім'ї в різних сферах її життєдіяльності.

23. Оцінка ефективності проведених заходів психологічної реабілітації.

24. Направлення військовослужбовців на реабілітацію до лікувальних закладів за наявності відповідних показань [50; 115].

До проведення заходів за психологічним напрямком профілактики залучаються фахівці, які мають диплом про повну вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем не нижче спеціаліста або магістра за спеціальністю: «психологія», «практична психологія» або «медична психологія», а також загальний досвід роботи за спеціальністю (фахом) «психологія», «практична психологія» або «медична психологія» не менше 5 років [115].

1.2. Планування та організація психопрофілактичних заходів

Реалізацію заходів профілактики психологічної травматизації військовослужбовців необхідно здійснювати на всіх етапах військово-професійної діяльності.

Принципи психологічної профілактики ґрунтуються на загальних принципах надання психологічної допомоги:

1. *Принцип професійної компетентності.* Вимагає від психолога високого рівня професійної підготовки, теоретичних знань з психології та практичних навичок їх застосування.

2. *Принцип відповідальності.* Психолог несе відповідальність за результативність та наслідки власної професійної діяльності (у тому числі і психопрофілактичної).

3. *Принцип екологічності:* невтручання у внутрішній світ людини, збереження її психічного та фізичного здоров'я.

4. *Принцип неупередженості та безоцінного ставлення.* Психолог повинен приймати клієнта таким, яким він є, не засуджувати, не оцінювати. Неприпустиме упереджене ставлення психолога до клієнта на основі суб'єктивної оцінки його соціального статусу, зовнішнього вигляду тощо.

5. *Принцип конфіденційності,* тобто збереження професійної таємниці. Психолог не має права розголошувати інформацію про клієнта, окрім тих випадків, коли в його інтересах, аби вона була передана іншим особам.

6. *Принцип поваги до особистості клієнта.* Дії психолога ніяким чином не можуть принижувати людську гідність клієнта.

7. *Принцип добровільності.* Організація та проведення психопрофілактичних заходів передбачає добровільну згоду клієнта на участь у них.

8. *Діяльнісний принцип,* вимагає взаємодії психолога та клієнта в ході реалізації психопрофілактичних заходів.

9. *Випереджаючий характер психопрофілактики.* Психопрофілактична робота спрямовується на запобігання можливих порушень психічного розвитку особистості.

10. *Принцип наступності.* Кожен наступний захід планується з урахуванням того, що реалізовано на попередньому.

11. *Принцип врахування індивідуально-психологічних та вікових особливостей осіб,* на яких розраховані ті чи інші психопрофілактичні заходи.

12. *Принцип єдності* діагностичної та профілактичної роботи [14].

Організація психопрофілактики психологічної травматизації здійснюється з урахуванням завдань, які вона повинна вирішувати.

❖ *Завданнями первинної профілактики є:*

- формування цінності здоров'я та здорового способу життя;
- створення умов для розвитку особистісного потенціалу кожної особи; самореалізації особистості у різних видах діяльності;
- підвищення поінформованості щодо загальних питань здоров'я та здорового способу життя, наслідків вживання різних

видів алко-, нарко-, токсичних речовин, наслідків впливу бойових стрес-чинників тощо;

- мотивування до збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, використання безпечних поведінкових практик;

- формування та розвиток навичок культурного проведення дозвілля;

- формування життєвої перспективи (життєвої стратегії) та умінь щодо прогнозування власної поведінки з оцінкою її наслідків та впливу на побудовані життєві стратегії [34].

- виокремлення осіб, які мають досвід пережитої в минулому травматичної події (насилля, втрата тощо);

- визначення військовослужбовців, які характеризуються недостатнім або низьким рівнем військово-професійної спрямованості; мають ознаки девіантної (делінквентної, адиктивної) поведінки; мають ознаки суїцидальної схильності; понижений рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції; задовільний або низький рівень стійкості до бойового стресу.

Вторинна профілактика передбачає обмеження поширення певних негативних явищ, що вже мають місце у суспільстві чи соціальній групі, попередження загострення таких явищ та їх наслідків, запобігання поглибленню соціальної дезадаптації осіб, яким властива девіантна поведінка.

❖ *Основними завданнями вторинної профілактики є:*

- надання своєчасної психологічної підтримки або допомоги військовослужбовцям під час виконання завдань за призначенням, в разі, коли склалися складні життєві обставини;

- мотивування до зміни способу життя та відмови від небезпечних та/або неправомірних поведінкових практик;

- посилення підтримуючого середовища;

- розвиток підтримуючих мереж з числа найближчого оточення [34].

Третинна профілактика спрямована на попередження

рецидивів проявів психологічної травматизації.

❖ *Завданнями третинної профілактики можуть бути:*

– зменшення шкоди, яку завдає особі, сім'ї, соціальній групі, суспільству існуюче негативне явище;

– виявлення та, за можливістю, усунення причин і умов, що сприяють розвитку постстресових порушень;

– мотивування осіб до збереження власного психологічного здоров'я всіма доступними засобами;

– відновлення психологічного та соціального статусу військовослужбовця; покращення якості життя;

– попередження рецидивів [34].

Планування та організація психопрофілактичної роботи може здійснюватися за такою схемою:

➤ Діагностика і прогнозування психопрофілактичної роботи у військовому підрозділі. Це дасть змогу проаналізувати результати попередньо проведеної психологічної профілактики, визначити, з чого почати свою роботу, які найбільш актуальні напрямки психопрофілактики та прийнятні для даної організації форми й методи її здійснення.

➤ Визначення мети і завдань психопрофілактичної роботи. Мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики підрозділу; у завданнях конкретизується загальна мета; вони визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки військового колективу, рівня його готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з кількості часу, який психолог планує приділити саме цій роботі.

➤ Розробка плану психопрофілактичної роботи: зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік психопрофілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування психопрофілактичної роботи повинно здійснюватися за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності.

➤ Організація, виконання та облік-контроль психопрофілактичних заходів: за потреби психолог може

корегувати план психопрофілактичної роботи; забезпечується контроль за його виконанням відповідними особами [14; 110].

У разі, якщо оцінка ефективності профілактичного впливу показує незадовільний результат, необхідно повертатися на етап планування і організації профілактичного впливу [34].

У здійсненні психопрофілактичної роботи психолог керується нормативними та етичними вимогами, що регламентують його професійну діяльність. Ці вимоги чітко сформульовано у нормативно-правових документах психологічної служби у різних сферах суспільної практики. Окрім цього, психолог повинен дотримуватись спеціальних правил організації психопрофілактичної роботи:

- психолог має право і повинен здійснювати психопрофілактичні заходи лише в межах своєї професійної компетенції;

- психолог може розглянути лише психологічні аспекти профілактики (у протилежному випадку він може дискредитувати себе і втратити довіру серед особового складу, що негативно відобразиться на подальшій професійній діяльності);

- при потребі, з дозволу командування, психолог може залучати до організації та проведення психопрофілактичних заходів інших осіб (представників суміжних професійних галузей, осіб на яких спрямовано психопрофілактичний вплив тощо);

- залучення до психопрофілактичних заходів інших суб'єктів має бути вмотивованим та без примусу;

- психолог повинен забезпечувати системність та цілеспрямованість психопрофілактичних заходів, єдність і злагодженість дій усіх залучених суб'єктів психологічної профілактики [14].

РОЗДІЛ 2

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В РОБОТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА

Психопрофілактична робота в практиці військового психолога передбачає проведення різноманітних заходів із застосуванням найбільш ефективних форм і методів збереження психологічного здоров'я особового складу.

В залежності від змісту роботи, психопрофілактика може здійснюватися шляхом:

- діагностико-профілактичної роботи (виявлення груп ризику, моніторинг психічного здоров'я тощо);
- науково-методичної роботи (розробка методичних та інформаційно-довідкових матеріалів з психологічної профілактики, розробка та вдосконалення методів і технологій психологічної профілактики тощо);
- консультативно-профілактичної (індивідуальні та групові консультації, що мають профілактичний зміст);
- корекційно-профілактичної роботи (психологічна корекція порушень психічного розвитку, які можуть спровокувати різноманітні психічні деформації);
- інформаційно-просвітницької роботи (інформування та психопросвіта з метою підвищення психологічної культури особового складу) тощо [14].

Психологічна профілактика психотравматизації, згідно загальної класифікації форм психологічної роботи, може бути індивідуальною або груповою. Індивідуальна психопрофілактика включає першу психологічну допомогу, психологічне консультування, індивідуальну психодіагностику, індивідуальні психокорекційні заняття тощо. До групової психопрофілактики відносяться психоосвітні заходи (психоосвіта і психоедукація), групова психодіагностика, групові консультації, групова психокорекція тощо.

2.1. Основні психопрофілактичні заходи в роботі військового психолога

Розглянемо основні заходи психопрофілактичної роботи.

Психоосвітні заходи – важлива складова психопрофілактичної роботи, метою якої є підвищення рівня інформованості військовослужбовців щодо питань, пов'язаних з психологічним станом та можливими його порушеннями під час виконання завдань за призначенням [158].

Психологічне інформування дозволяє сформувати у військовослужбовців розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, сформувати навички і способи управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам [94].

Крім того, інформування також має і мотивуючу функцію, що полягає у формуванні дбайливого ставлення до психологічного здоров'я, а також у зацікавленості військовослужбовців у різних заходах психологічного впливу, пов'язаного зі своєчасним виявленням та попередженням розвитку психологічних порушень внаслідок впливу стресогенних чинників.

У моменти складного прийняття рішень, особистісних проблем, складних психічних станів військовослужбовці часто відчують деяку розгубленість і нерішучість, вважаючи, що візит до психолога «мозгоправа» підрозділу є чимось на зразок визнання власної неспроможності, психічної «ненормальності» [49]. Саме підвищення рівня інформованості дозволяє позбутися такого викривленого розуміння про взаємодію з психологом.

За даними наукових досліджень, краще усвідомлення та розуміння себе після пояснення певних ознак і симптомів вже приносить полегшення військовим [153].

Виходячи з цього, важливим завданням постає вміння високопрофесійно проводити психоосвітні заходи в практичній роботі.

Психологічна підтримка – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [94].

Психологічне розвантаження. З метою психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців цей вид психологічної діяльності дозволяє в різній мірі відновити психологічний ресурс та запобігти розвитку негативних психічних станів серед особового складу.

В класичному варіанті психологічне (психофізіологічне) розвантаження повинно здійснюватися у кімнаті психологічного розвантаження з відповідним інтер'єром, кольоровим оформленням та необхідними технічними засобами. Оскільки на сьогодні далеко не всі пункти постійної дислокації мають кабінет психолога, що відповідає таким вимогам, то проводити психологічне розвантаження необхідно в наближених до цього умовах.

Інша справа, коли військовослужбовці виконують завдання за призначенням за межами пункту постійної дислокації. В таких випадках для відновлення власного психологічного ресурсу можна використовувати відносно безпечне місце та час, а також обирати техніки, що найбільше відповідають умовам застосування.

Під час проведення психофізіологічного розвантаження рекомендується використовувати техніки саморегуляції, самоконтролю, деякі елементи методу аутогенного тренування, який ґрунтується на свідомому застосуванні комплексу взаємопов'язаних прийомів психічної саморегуляції й виконанні нескладних фізичних вправ зі словесним самонавіюванням тощо. Головна увага при цьому приділяється набуванню й закріпленню навичок м'язового розслаблення (релаксації) [62].

Психологічна допомога – спрямована на оптимізацію психофізіологічних станів, психічних процесів, поведінки, спілкування, діяльності, індивідуальної та соціальної реалізації

[95].

Своєчасне надання психологічної допомоги дозволяє попередити розвиток постстресових порушень, зменшити ризик тимчасової або стійкої втрати працездатності військовослужбовців внаслідок дії стрес-чинників.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги особам, які зазнають страждань і нужди. За І. Пінчук алгоритм надання першої психологічної допомоги включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація тощо);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди [116].

При наданні першої психологічної допомоги необхідно:

- знайти для розмови безпечне, за можливості, тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури;
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити, про свої знання: «Я не знаю, але постараюся для вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співпереживання, люди, які говорять вам про

свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата побратима, смерть мирних мешканців тощо);

- надати людині можливість помовчати [116].

При наданні першої психологічної допомоги неможна:

- змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;

- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);

- торкатися до людини, якщо немає впевненості про те, чи прийнято це в її культурному середовищі;

- давати оцінок тому, що людина зробила або не зробила, або її емоціям;

- вигадувати того, чого не знаєте;

- використовувати занадто спеціальні терміни;

- давати помилкові обіцянки;

- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;

- розповідати про свої власні труднощі;

- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;

- позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;

- описувати людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх «божевільними») [116].

2.2. Психологічна допомога в системі профілактики психотравматизації військовослужбовців

Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості [59].

Психологічна діагностика – застосування конструктивних методів оцінки, виміру, класифікації психологічних і психофізіологічних особливостей особистості, кінцевим

результатом яких є психологічний висновок (інформація про сутність індивідуальних психологічних особливостей особистості, що отримується з метою оцінки їх актуального стану, прогнозу подальшого розвитку, розроблення висновків та рекомендацій).

Вибір форми психодіагностичного обстеження (індивідуальна, групова) залежить від мети і методик, які використовує психолог [51].

В процесі психодіагностики з'ясовується не лише проблематика, симптоми психічних та психологічних розладів, а і ресурси досліджуваного, внутрішні (адаптаційний потенціал) та зовнішні (родина, громада, зокрема можливості надання підтримки) [94].

Основним інструментарієм психодіагностики є стандартизовані психодіагностичні методики, що мають такі основні психометричні характеристики: надійність, валідність, стандартні статистичні норми [117].

Психодіагностичні методики надають можливість зібрати діагностичну інформацію у відносно короткі терміни. Вони надають інформацію не взагалі про людину, а лише про ті чи інші її конкретні особливості (тривожність, агресивність, самооцінку, найбільш характерні особистісні риси і т. д.). Інформація, яка отримується, дозволяє робити якісне та кількісне порівняння обстежуваного індивіда з іншими людьми [51; 52; 53].

В межах психопрофілактичної роботи, інформація, що отримується за допомогою психологічної діагностики, корисна з точки зору раннього виявлення ознак посттравматичних порушень, негативних психічних станів; виявлення осіб, яких можна віднести до групи ризику – схильних до психологічної травматизації військовослужбовців; вибору засобів психологічного впливу з метою психопрофілактики постстресових порушень, прогнозу його ефективності та результатів застосування [51].

Психологічна діагностика здійснюється на всіх етапах професійної діяльності військовослужбовців. На її результатах базується робота з психоконсультації, психокорекції і

психотерапії.

У роботі з психодіагностичним інструментарієм практичну значущість має знання, розуміння та дотримання низки правил його застосування, знання етичних та професійних норм діагностичної роботи, наявність достатнього рівня професійної компетенції, діагностичних практичних навичок та інтуїції, вміння кваліфікувати результати, отримані під час проведення психологічного обстеження, здійснювати їх інтерпретацію та враховувати їх при зіставленні індивідуальних даних із нормативами. У процесі застосування психодіагностичних процедур необхідно враховувати мотивацію військовослужбовців на обстеження, знати способи її підтримки, вміти оцінити стан обстежуваного в цілому, знати, як повідомити інформацію військовослужбовцю про нього самого (з роз'ясненням) та інше [51].

Психологічна діагностика повинна відповідати стандартам і протоколам її проведення. При здійсненні психологічної діагностики необхідно враховувати такі вимоги до її організації:

- проводиться в службовий час з урахуванням розпорядку дня військової частини (установи) та за умов добровільної згоди військовослужбовця, що підтверджується в його письмовій згоді;
- в приміщеннях, де проводяться психодіагностичні заходи, забезпечуються умови для вільного висловлювання думки кожним військовослужбовцем, відсутність сторонніх осіб та шуму;
- використовується апробований діагностичний інструментарій;
- заповнені бланки для відповідей, документація з узагальненими результатами психологічної діагностики та психологічними висновками повинні зберігатися в сейфах (металевих шафах) командирів (психологів), електронна база даних досліджуваних повинна бути захищеною системою паролів;
- здійснюється регулярний контроль за оформленням і зберіганням документів;
- тривалість психологічної діагностики та обстеження

військовослужбовців не повинна перевищувати 90 хвилин;

- за результатами проведення психологічної діагностики складається психологічний висновок та рекомендації [51].

Психодіагностика застосовується на всіх етапах психологічної профілактики психотравматизації. Проте, певної значимості вона набуває *на етапі перед відбуттям військовослужбовців у район виконання завдань за призначенням*. В цей період психологічна діагностика особового складу дає можливість отримати інформацію, що стосується таких вкрай важливих для командира питань:

- актуального психоемоційного та морально-психологічного стану військовослужбовців;

- виявлення осіб зі зниженою пристосованістю до умов військової служби;

- виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (схильних до нервово-психічних зривів, порушень дисципліни, кримінальних дій, створення аварійних ситуацій), що обмежує використання військовослужбовців за окремими спеціальностями та в певних умовах діяльності;

- мотивації військовослужбовців до виконання завдань за призначенням;

- типів акцентуацій (тривожний, демонстративний та педантичний типи), які сприяють формуванню та розвитку посттравматичних стресових розладів; властивостей особистості, оскільки екстремальні умови життєдіяльності можуть обумовлювати ситуативні або стійкі особистісні розлади;

- прояву ознак посттравматичного стресового розладу;

- розподілу підлеглих на групи з різним психологічним станом і прогнозом стресостійкості;

- визначення складу групи посиленої психологічної уваги;

- рівня злагодженості підрозділу та готовності виконувати бойові завдання;

- підтримання в особового складу соціально-психологічних установок щодо необхідності виконання завдань за призначенням;

- стресостійкості та особливостей індивідуального реагування на бойовий стрес;
- адекватного комплектування екіпажів, розрахунків, команд, підрозділів з урахуванням психологічної сумісності військовослужбовців;
- стрес-чинників, що, на думку військовослужбовців, можуть стати причиною травматичного стресу (враховуючи таку інформацію, існує можливість провести цілеспрямовану психокорекційну роботу, спрямовану на зменшення можливого впливу зазначених стрес-чинників) [51].

На даному етапі рекомендується застосовувати такий психодіагностичний інструментарій: Гіссенський опитувальник соматичних скарг; Шкала депресії А. Т. Бека; Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР; Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»; Методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. М. Кокуна); Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (ПФС) О. М. Кокуна; Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту (К. Леонгарда – Г. Шмішека); Експрес-опитувальник «Деадаптивність», Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9); Опитувальник Міні-мульти; Опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); Методика «Стрес-чинники»; Методика «Оцінка схильності до суїцидальних реакцій»; Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду; Структуроване інтерв'ю.

Психологічна діагностика *під час виконання завдань за призначенням* спрямована на виявлення ознак бойового стресу серед підлеглих, що дозволяє командирю своєчасно вжити заходів першої психологічної допомоги, оперативно здійснити сортування військовослужбовців та визначити осіб, які потребують негайної евакуації та консультації медичних фахівців. З урахуванням специфіки діяльності в умовах бойових дій, доцільним є використання експрес-діагностики, що дозволяє за максимально

обмежений час отримати максимально можливий обсяг інформації щодо ступеня боєздатності та психологічного здоров'я особового складу [51].

Важливим завданням військових фахівців в цей період є складання об'єктивного психологічного висновку і подальше прийняття відповідних рішень щодо прогностичного сортування військовослужбовців.

Для проведення психологічної експрес-діагностики (скринінг-тестів) на етапі виконання завдань за призначенням рекомендується застосовувати такі методики: Гіссенський опитувальник соматичних скарг; Методика «Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР»; Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна; Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9); Опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); Тест «Індекс тяжкості безсоння»; Опитувальник зміни поведінки під час і / або після стресової ситуації (Peritraumatic Behavior Questionnaire (PBQ)). Крім того, інформацію щодо психічних станів військовослужбовців доповнюють діагностична експрес-бесіда і спостереження.

Психологічне консультування є традиційним превентивним та поточним видом діяльності у випадках стресових ситуацій, психологічних та соматичних проблем, душевних страждань, пов'язаних з розладами настрою, вживанням психоактивних речовин, граничними станами тощо [155].

Серед основних напрямів психологічного консультування виділяють біхевіористичний, екзистенційний, гештальт-консультування, когнітивний, гуманістичний, трансактний та ін.

Психологічне консультування може здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формі.

В межах психопрофілактичної роботи, психологічне консультування – це, насамперед, допомога здоровому військовослужбовцю в усвідомленні важливості психологічного здоров'я та пошуку шляхів його збереження. Крім того, психологічне консультування є одним з ефективних способів

раннього виявлення осіб, схильних до психологічної травматизації, або тих, хто вже має певні її ознаки.

Використовуючи цей метод роботи, психологу необхідно дотримуватись певних правил, від яких залежить ефективність його роботи з клієнтом. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах може навіть позбавити психолога диплома, права на практику і т.і. У нашій країні, такі санкції поки що не застосовуються, проте, варто пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психолога-консультанта і що дотримання їх не лише забезпечує етичність професійної діяльності, а і є запорукою успішності психологічного впливу [155]. Розглянемо докладніше деякі з основних етичних принципів, яких необхідно дотримуватись в процесі консультаційної роботи.

Професійна компетентність. Психолог має знати свої права і обов'язки, професійні можливості і діяти лише в межах рівня професійної підготовленості [161].

Персональна відповідальність. Консультант несе персональну відповідальність за достовірність отриманих даних під час консультаційної роботи. У разі вимушеного застосування психодіагностичних методик, які не пройшли достатньої апробації та наукової експертизи, психолог має бути особливо обережним у своїх висновках та рекомендаціях [161].

Не нанесення шкоди людині – діяльність психолога не повинна завдавати шкоди здоров'ю та інтересам людини [161].

Об'єктивність – психологу необхідно займати об'єктивну позицію, шляхом застосування стандартизованих, надійних, валідних, адаптованих методик і методів обробки та інтерпретації даних [161].

Доброзичливе й неоцінне ставлення до клієнта. За цим формулюванням криється цілий комплекс принципів професійної поведінки, спрямованих на те, щоб під час роботи клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення передбачає не просто відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, а й уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну

підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти [155].

Дотримання професійної конфіденційності. Будь-яку інформацію, яку клієнт повідомив психологові, не можна передавати без його згоди ні в які суспільні або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. Із цього правила існують винятки, про які клієнта завжди попереджують заздалегідь [155]. Психолог зобов'язаний інформувати безпосереднього командира у випадках, коли йдеться про суїцидальний ризик, коли існує загроза з боку конкретного військовослужбовця життю і здоров'ю оточуючим, коли військовослужбовець потребує допомоги медичного психолога або психіатра.

Практика консультування серед військовослужбовців має певні особливості і подекуди зустрічаються випадки, коли командири вважають, що вони повинні бути поінформовані щодо результатів консультативної роботи з тим чи іншим військовослужбовцем. Така ситуація ускладнюється у випадку, коли психолог знаходиться у підпорядкуванні такого командира. Проте варто пам'ятати, що від дотримання принципу професійної конфіденційності залежить довіра військовослужбовців до психолога підрозділу та його подальша успішна робота.

Орієнтація на норми й цінності клієнта. Цей принцип передбачає, що психолог у процесі роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми й правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливий лише тоді, коли психолог спирається на систему цінностей самого клієнта. Критичне ж ставлення консультанта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою й відкритою, а, отже, і можливості консультаційного впливу виявляться практично не реалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і

віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху до нормального функціонування людини [155].

Заборона давати поради. Не рекомендується давати поради клієнтам. Підстави для цього різні й досить суттєві. Насамперед, яким би не був життєвий і професійний досвід психолога, дати гарантовану пораду іншій людині неможливо: життя кожного унікальне й непередбачуване. До того ж, радячи, консультант повністю бере на себе відповідальність за те, що відбувається, а це не сприяє розвитку особистості клієнта, формуванню адекватного ставлення до дійсності. У такій ситуації психолог може опинитися в ролі «гуру», що реально шкодить консультуванню, призводить до того, що в клієнта замість активного прагнення розібратися у своєму житті й змінити його формується пасивне й поверхнєве ставлення до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради, звичайно, приписуються консультантові, який дав пораду, що, природно, заважає клієнту усвідомити свою роль у подіях, що відбуваються з ним [155].

Розмежування особистих і професійних стосунків. Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, які потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або намагаючись надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек. І не лише тому, що будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, а й з багатьох інших причин [155].

Зрозуміло, що задекларовані етичні принципи є лише загальними рекомендаціями щодо психологічної практики. Жоден етичний кодекс не може встановити, що є правильним в конкретній проблемній ситуації, але він є хорошим підґрунтям для прийняття таких рішень і виконує важливі функції, оскільки інформує як консультантів, так і їх клієнтів, а також широку громадськість щодо тих функцій та зобов'язань, які бере на себе психолог; є основою

відповідальної практики, а також захисту клієнтів від неетичних дій консультанта; є базою рефлексії та вдосконалення психолога [161].

Психологічна корекція та психотерапія. На нашу думку, в межах психопрофілактичної роботи, ці два поняття доцільно розглядати в сукупності, оскільки, в цьому випадку, заходи з психокорекції і немедичної психотерапії будуть дещо подібними.

Під *психологічною корекцією* розуміється цілеспрямований психологічний вплив на військовослужбовця для приведення його психічного стану до норми після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (неклінічних порушень) та відновлення його здатності до виконання службових обов'язків [115].

Психотерапія (грец. *psyche* – душа і *therapeia* – лікування) – галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання [42].

Психологічна корекція, як правило застосовується на донозологічному рівні, коли психічний розлад ще не сформувався.

За наявності сформованого психічного захворювання застосовується психотерапія.

Проте, за спрямованістю психотерапію поділяють на медичну (клінічно орієнтовану) і немедичну (особистісно спрямовану). Відповідно професійним суб'єктом є лікар або психолог [42].

Немедична психотерапія активно використовується не лише за умови появи перших постстресових ознак, але й на всіх рівнях психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців. Наглядно порівняльний аналіз медичної і немедичної психотерапії представлено в таблиці 2.1 [44].

Порівняльний аналіз медичної і немедичної моделей психотерапії

Підстави для порівняння	Медична (клінічно орієнтована) модель психотерапії	Немедична (особистісно спрямована) модель психотерапії
Спеціаліст, що проводить психотерапію	Тільки лікар (психотерапевт, психіатр)	Як правило, підготовлений психолог (психотерапевт, клінічний психолог), але може бути і лікар
Концептуальні засади	Здійснюється лікування, попередження і обов'язково діагностика захворювань пацієнта, використовуються парадигми психотерапії, психіатрії та клінічної дисципліни, де вона застосовується, тобто так званий синдромологічний (синдроми-симптоми) і нозологічний підходи до розуміння розладів і їх діагностиці	Реалізується проблемний підхід до клієнта. Вирішуються особистісні і сімейні проблеми, труднощі, що не досягли рівня патології, однак впливають на розвиток психічних функцій і особистісне зростання
Психотерапевтичні засоби	Використовуються вербальні і невербальні прийоми і техніки, але можуть бути застосовані фізіо-, фармако-, фіто- та інші терапевтичні засоби (в сукупності і паралельно)	Основним засобом є слово, а також невербальні засоби (мовчання, міміка, емоційне відреагування та ін.). Не допускається застосування лікарських препаратів, фізіотерапії

Оскільки ми не розглядаємо клінічно орієнтовану (медичну) модель, далі, під терміном «психотерапія», розуміємо особистісно спрямовану (немедичну) психотерапію. Спеціалістом, який проводить психотерапію в підрозділах Збройних Сил вважатимемо психолога, оскільки, в переважній більшості, саме вони займають відповідні штатні посади і забезпечують психологічне

супроводження особового складу.

Психологічна корекція і психотерапія може здійснюватися в груповій (робота з кількома особами з однаковими проблемами) та індивідуальній (сеанси з одним клієнтом) формах; можуть бути довгостроковими і короткочасними.

Згідно з даними ВООЗ від 30 % до 40 % пацієнтів, які звертаються за допомогою до лікарів, насправді потребують не стільки медикаментозного лікування, скільки психотерапевтичного [45].

Актуальними напрямками психокорекції та психотерапії є: особистісно-центрований підхід К. Роджерса; гештальт-підхід Ф. Перлза; транзактний аналіз Е. Берна; поведінковий напрям; когнітивний напрям; нейролінгвістичне програмування; психодрама; тілесна терапія; танцювальна терапія; арт-терапія. Існує і багато інших напрямів, проте для використання будь-якого з них в психопрофілактичній роботі, психолог має орієнтуватися, в першу чергу, на власну професійну компетентність у виборі певного напрямку. Це дозволить мінімізувати ризики завдання шкоди особі і зменшити ризик професійних помилок.

В цілому, ефективність психокорекційного і психотерапевтичного впливу, визначається не тільки обраним напрямом і конкретною методикою, але багато в чому залежить від особистості самого фахівця. Його професійна підготовка, міра володіння прийомами і методами, вміння створювати атмосферу довірливої і недирективної взаємодії, особистісні якості і ресурси найбезпосереднішим чином впливають на ефективність психологічного впливу. Таким чином, основний ресурс позитивної психокорекції і психотерапії – це фахівець, який виступає основним інструментом своєї роботи [16].

Тут надзвичайного значення набувають професійні можливості психотерапевта, його спрямованість на використання своїх індивідуальних і професійних якостей, розвиток професійних умінь і вдосконалення технологій заощадження власного потенціалу [16].

Психокорекція і психотерапія, як правило, здійснюються за результатами психодіагностичного обстеження. Крім того, діагностика забезпечує контроль динаміки змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних станів клієнта, його почуттів і переживань. Такий контроль допомагає внести певні корективи в корекційний процес і підвищити його ефективність.

Психокорекція і психотерапія здійснюється за дотриманням таких принципів:

- своєчасний початок, що забезпечує досягнення мети психологічної корекції / психотерапії військовослужбовців;
- комплексність;
- безперервне, поетапне та послідовне застосування заходів психологічної корекції / психотерапії військовослужбовців у певній визначеній послідовності залежно від характеру постстресових порушень та реальних можливостей;
- партнерство, що передбачає залучення самих військовослужбовців до активної участі в процесі збереження психологічного здоров'я і запобігання розвитку постстресових порушень;
- індивідуалізація програми психологічної корекції / психотерапії військовослужбовців, тобто застосування методик, технік і прийомів залежно від походження та особливостей постстресових порушень, а також статі, віку, індивідуальних якостей особистості військовослужбовців, їх загального фізичного стану тощо;
- єдність методів впливу;
- колективність здійснення психологічної корекції / психотерапії, що краще сприймається військовослужбовцями та підвищує її ефективність [44].

В процесі психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців психокорекція і психотерапія поєднуються загальною метою, що полягає у формуванні гнучкості, вмінні знаходити нові, ефективні стратегії поведінки; у накопиченні і раціональному використанні психологічних ресурсів; дослідженні,

збереженні і розвитку ресурсних станів, забезпеченні активності, ентузіазму, оптимізму; збереженні і зміцненні психологічного здоров'я. Досягнення цих цілей, насамперед, пов'язано зі здатністю і прагненням клієнта до зміни себе, а не навколишнього світу і інших людей [44].

Для досягнення цілей психолог вдається до трьох основних методів:

- по-перше, забезпечення психологічної підтримки: співчутливо вислухати клієнта і дати йому зважену пораду в кризовій ситуації; допомогти усвідомити і використовувати свої сили і вміння;

- по-друге, усунення дезадаптивної поведінки і формування нових, адаптивних способів вирішення проблеми;

- по-третє, сприяння саморозкриттю і інсайту (усвідомленню) – кращому розумінню своїх мотивів, почуттів, конфліктів і цінностей [44].

Психокорекція зазвичай здійснюється за такими *етапами*:

➤ **складання психологічного висновку**, чітке формулювання проблеми;

➤ **здійснення прогнозу** (передбачення змін, що можливі за умов застосування психокорекційного впливу і за умов відмови від нього);

➤ **створення психокорекційної програми** (зазначається мета, напрями, приблизна кількість занять, їх періодичність і тривалість; підбираються адекватні методи, методики і техніки психокорекційної роботи, визначаються форми роботи тощо (Додаток 1);

➤ **організація умов для роботи**, підготовка необхідних матеріалів;

➤ **реалізація програми**, за необхідністю – внесення змін у ході роботи;

➤ **повторна діагностика**, оцінка ефективності;

➤ **складання рекомендацій**, спрямованих на закріплення результатів психокорекційної роботи [44].

Проте, психологічна корекція може бути й імпровізованою.

При аналізі ефективності психокорекційних заходів, які проводяться психологом військової частини, йдеться про такі групи змінних, що характеризують корекційний вплив:

- суб'єктивна оцінка клієнтом змін у його внутрішньому світі, що відбулися внаслідок психокорекційної роботи;
- об'єктивно зафіксовані параметри (психологічна діагностика), що характеризують зміни в різних особистісних компонентах та поведінці клієнта;
- стійкість змін у подальшому (після впливу) житті людини [44].

Для досягнення запланованого ефекту має значення інтенсивність корекційних заходів. Психокорекційні заняття рекомендується проводити не рідше 1 разу на тиждень тривалістю 1-1,5 години [44].

Для збільшення ефективності, навіть після завершення корекційної роботи, необхідно зберігати контакт з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження пережитих або виникнення нових проблем, пов'язаних з його психологічним здоров'ям. Бажано здійснювати контроль і нагляд кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення психокорекційних заходів [10].

Психотерапевтична робота реалізується згідно наступних етапів:

➤ **перший етап** – присвячений з'ясуванню потреби в допомозі, мотивації клієнта. Найбільша увага приділяється встановленню оптимальних стосунків між психологом і клієнтом, подоланню першої лінії спротиву останнього. На цьому етапі відбувається збір первинних даних про клієнта, його життя, скарги тощо. З'ясовуються його очікування від психотерапії і самого психолога, формулюється запит;

➤ **другий етап** – присвячений встановленню взаємної

відповідальності за процес та результат роботи. Стосунки між психологом і клієнтом характеризуються довірою та співпрацею, про існування або відсутність яких свідчить взаємна готовність до саморозкриття та обговорення різноманітних труднощів у роботі. Водночас відбувається обговорення перспектив можливих особистісних трансформацій клієнта та їх потенційний вплив на його життя;

➤ **третій етап** – відбувається визначення цілей та опрацювання альтернатив. Психолог обґрунтовує психотерапевтичну стратегію, намічає її основні напрями і компоненти. Ґрунтовно досліджується проблема клієнта, що передбачає вираження, усвідомлення і прийняття ним раніше неусвідомлюваних чи заборонених емоцій, почуттів;

➤ **четвертий етап** – являє собою роботу над окресленими цілями. При цьому, застосовуючи ті чи інші методи, психолог орієнтується на особливості проблеми, особистість клієнта, його можливості й обмеження, а також роль найближчого оточення;

➤ **п'ятий етап** – після фази, в ході якої клієнт отримує нове розуміння себе, ставиться мета втілення внутрішніх змін у реальну поведінку. Тут клієнт засвоює нові поведінкові зразки, набуває здатності діяти спонтанно, на основі адаптивних когнітивних стратегій, відповідно до своїх внутрішніх потреб;

➤ **шостий етап** – означає припинення психотерапії. Йому передуює оцінка отриманого результату в якісних і кількісних характеристиках. Психотерапія припиняється, якщо клієнт досяг незалежності, приймає відповідальність за свої проблеми, бачить їх і може вирішувати без професійної допомоги психолога;

➤ **сьомий етап** – передбачає оцінку ефективності психотерапії за трьома питаннями: чи змінився клієнт під час проведення психотерапії?; чи є зміни результатом психотерапії?; чи достатні зміни для поліпшення його стану? [45]

Тривалість психотерапевтичного процесу залежить від

використовуваного підходу, цілей, змісту проблеми, індивідуальної динаміки. Діапазон коливань – від короткострокової (декілька сесій) психотерапії до відкритого терміну закінчення [6].

Тривалість сесії: зазвичай 45-60 хв. В залежності від використовуваного виду психотерапії тривалість сесій може коливатися і бути меншою або більшою [6].

Частота сесій залежить від використовуваного підходу, ситуації, стану, гостроти проявів / проблеми, можливостей психолога і коливається від 4-5 на тиждень до однієї в місяць [6].

Короткотривала психотерапія (short-term, brief, time-limited, immediate therapy) – є одним із напрямів сучасної нової хвилі в психотерапії, центрована на активізації власних ресурсів клієнтів задля вирішення їх проблем. Короткотривала психотерапія базується на трьох основних принципах [81]:

- 1) опора лише на позитивному в житті клієнта, його ресурсах;
- 2) використання позитивних підкріплень у роботі з клієнтом і його близьким оточенням;
- 3) позитивістський (у філософському сенсі) підхід.

Пошук ресурсів може бути орієнтований на минуле («Що раніше допомагало Вам долати подібні проблеми?», «Як подібні проблеми вирішували Ваші родичі, знайомі?»), на сьогодення («Що зараз допомагає Вам вирішувати проблему, хоча б тимчасово?») і на майбутнє («Хто або що могло б Вам допомогти у вирішенні проблеми?»).

Використання лише позитивних підкріплень у роботі з клієнтом дозволяє розкрити та активізувати позитивні спогади клієнта, інтуїцію і здатність конструктивно фантазувати, зробити доступною його суб'єктивну концепцію здоров'я – проблеми, які зазвичай клієнти соромляться пред'являти психологу, у зв'язку з їх ненауковістю і наївністю. Позитивістський підхід до психотерапії, принципове надання провідної ролі досвіду та інтуїції клієнта, його близьких і психологів, свідоме подолання суворих рамок будь-яких

психотерапевтичних концепцій дозволяють психологам вирішити стереотип поетапної взаємодії з клієнтом (психологічна діагностика – складання психологічного висновку – побудова моделі психотерапевтичного впливу – власне психотерапевтичні заходи з оцінкою зворотного зв'язку) і розпочати роботу безпосередньо з корекційних заходів, лише в разі неефективності прийомів на когнітивному рівні; аналізувати проблеми клієнта і моделювати психотерапевтичні дії з урахуванням негативного зворотного зв'язку на первинну дію [81].

Тривалість курсу короткочасної психотерапії займає, в середньому, 3-4 заняття. Тривалість заняття – більше години. Перше заняття – часто більше двох годин. Проміжки між заняттями можуть становити від кількох днів до кількох місяців [81].

Психологу рекомендується здійснювати облік проведеної психокорекційної та психотерапевтичної роботи у відповідній документації. Це надасть можливість контролювати динаміку змін у психологічному здоров'ї військовослужбовців, визначати найефективніші засоби психологічної інтервенції та удосконалювати психокорекційні програми щодо кожного військовослужбовця.

Необхідність застосування певних методик, технік і прийомів у роботі з військовослужбовцями визначає психолог залежно від особливостей особистості кожного військовослужбовця, змісту передуючих стресових ситуацій та їх наслідків.

Застосовуючи різні методи психологічної інтервенції з метою профілактики психотравматизації важливо пам'ятати, що одним з основних ресурсів попередження постстресових порушень є резилієнс.

В україномовній літературі з психології та соціальної роботи *resilience* перекладають як психологічна пружність, стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми. Усталеного терміну, еквівалентного поняттю «резилієнс», у вітчизняних

гуманітарних науках поки що не визначено [120].

Основою резилієнса є психічна саморегуляція.

У попередженні постстресових порушень і відновленні психічної рівноваги важливу роль відіграє вміння військовослужбовця самостійно управляти своїми станами в різних умовах службово-бойової діяльності.

Однак, під час застосування психокорекційного та психотерапевтичного впливу в цьому напрямку, важливо усвідомлювати, що саморегуляція (вплив на власний фізіологічний і нервово-психічний стан) багато в чому залежить від бажання військовослужбовців керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Здатність до саморегуляції не дається від народження, а виробляється за життя і піддається формуванню й вдосконаленню [28].

Крім того, коли людина переживає травматичні події, що надто часто трапляється серед військовослужбовців в умовах бойових дій, вона може втрачати відчуття реальності. Відбувається ніби втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. Отже, перш ніж застосовувати саморегулятивні техніки, необхідно повернути контакт з реальністю, якою б вона не була. Це завдання успішно вирішується за допомогою застосування технік заземлення (Додаток 2).

Психічна саморегуляція може здійснюватися за допомогою таких основних засобів:

- контроль мислення;
- контроль функцій тіла (контроль дихання, контроль тону м'язів);
- контроль через стан трансa [2].

Методи контролю мислення є базисними для всіх інших саморегулятивних технік [2].

Формування методів контролю функцій тіла засноване на

тому, що емоційні стани обов'язково проявляються в зміні функціонування фізіологічних систем. Тому більшість історично сформованих систем психічної саморегуляції ґрунтуються на регуляції таких функцій організму, як дихання і тонус м'язів, якими людина здатна довільно управляти [2].

Основа використання методів регуляції дихання – зміна психоемоційного стану в залежності від його глибини, і співвідношення тривалості вдиху і видиху.

М'язова релаксація заснована на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Оскільки людина – єдине ціле і психічне напруження веде до підвищеної м'язової напруги, то за аналогічним механізмом відбувається і зворотний процес. Якщо вдається знизити м'язову напругу, разом з нею знижується і нервове напруження [2].

У разі, якщо м'язова релаксація може здаватися важкою для застосування, в такому випадку дозволяється використовувати її динамічні варіанти: гімнастика на розтяг різних груп м'язів і суглобових зв'язок а також уміння розслабляти тіло в русі [2].

Методи регуляції через стан трансу найбільш складні для викладу в популярних виданнях. Вони призначені для самоделювання глибоких психічних процесів, яке здійснюється через особливі або змінені стани свідомості [2].

Серед різних методів саморегуляції що засновуються на знанні психотехнік та застосовуються окремо чи комплексно, поєднуючись з іншими методами психічної саморегуляції, виділяють чотири основні найбільш розроблені групи методів:

- нервово-м'язова (прогресивна) релаксація;
- аутогенне тренування;
- ідеомоторне тренування;
- сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень) [64].

Характеристики основних методів психічної саморегуляції подано в таблиці 2.2 [127].

Характеристики основних методів психічної саморегуляції

Опис	Основа метода	Механізм	Навчання
<i>Нервово-м'язова (прогресивна) релаксація</i>			
Полягає у зменшенні ступеня напруження м'язових груп тіла, що, у свою чергу сприяє зниженню психічного напруження	Використання вправ, у яких чергуються фази максимального напруження м'язових груп і подальшого швидкого розслаблення, які спрямовані на освоєння навичок релаксації	Існування залежності між м'язовим напруженням і проявом негативних емоційних станів	– Вироблення навичок довільного розслаблення окремих м'язових груп у стані спокою; – об'єднання довільного розслаблення окремих м'язових груп у цілісні комплекси, що забезпечує (за бажанням) або розслаблення всього тіла, або окремих його ділянок; – засвоєння навичок відпочинку, що дозволяють швидко зняти або зменшити ступінь гострих афективних переживань, перенапружень

Продовження таблиці 2.2

<i>Аутогенне тренування</i>			
Методика є поєднанням ідей і технік йогів та лікарського гіпнозу	Словесні формули самонавіювання і самонаказів на фоні пасивної концентрації уваги людини на внутрішніх відчуттях і процесах, а також уявленні бажаного стану	Формування зв'язку між словесними формулами і станами різних психофізіологічних систем	Завдяки мисленим вправам на шести ділянках (системах) організму, досягається загальне розслаблення. Текстове оформлення формул самонавіювання з'єднується воедино і потім істотно редукується. Наявність фіксованих формул самонавіювання, які швидко викликають необхідний стан
<i>Ідеомоторне тренування</i>			
Уявне «програвання» майбутньої діяльності	Планомірність повторюваного, свідомого, активного уявлення і відчуття навички, що засвоюється	Схожість ефектів реальних дій з уявними за рахунок внутрішніх зворотних зв'язків	- Створення дуже точного уявного образу певного руху; - переклад цього образу, зберігаючи його високу точність, на реальні дії; - добір словесних оформлень для програмування хоча б найголовніших опорних елементів у русі, які відпрацьовуються

<i>Сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень)</i>			
Техніка візуалізації образів, які вирішують завдання релаксації	Оперування образними уявленнями об'єктів і цілісних ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням і можливістю подальшої активізації	Ситуації, які подумки відтворюються, ведуть до виникнення відчуття релаксації і активізації	Робота з уявними образами спрямована, перш за все, не на тренування уяви (хоча цей момент, безумовно, важливий для ефективного навчання саморегуляції станів), а підпорядкована завданню формування необхідних станів

Розглянемо більш детально методи (техніки, прийоми, вправи) психічної саморегуляції, що на сьогодні вважаються ефективними в різних арміях світу і активно використовуються з метою підвищення резилієнса і збереження психологічного здоров'я військовослужбовців.

Методи контролю мислення

Техніка «Корисне мислення» [25]

Ведучий: «Наша мета сьогодні – побачити, як наші думки можуть впливати на наш емоційний, фізіологічний стан, стосунки з іншими, сприйняття світу. Перевірити на власному прикладі, що не всі наші думки є правдивими й корисними, навчитися думати більш корисно.

Давній грецький філософ Епіктет говорив: «Ми реагуємо не на речі самі по собі, але на те, яке значення ми їм надаємо». Тому, важливо пам'ятати про когнітивний принцип: наші інтерпретації подій є вирішальними у визначенні нашої емоційної реакції на подію. Думки про себе, ситуації, які відбулися чи відбуваються у

нашому житті мають вплив на нашу поведінку, емоції та фізіологічні відчуття».

Ведучий наводить приклад за такою схемою: «Ситуація: ви прокинулися вночі і чуєте, що під вашим вікном щось шарудить. Якщо ви подумаете: «О, це знову сусідський кіт пішов на полювання!» Які емоції та поведінку викличе у вас ця думка? Або ж «А-а...Це можуть бути злодії?» – якими тоді будуть емоції та поведінка. Отже, можемо зробити висновок, що не ситуація визначає нашу емоційну та поведінкову реакцію, а те, що ми думаємо про неї. Думки можуть бути у формі слів, речень, також, це можуть бути певні картинки, образи і вони як хмаринки пролітають у наших головах.

Зазвичай, ми не можемо змінити того, що відбулося, але ми можемо змінити фокус / змістове навантаження наших думок, що, в свою чергу, змінить емоційне навантаження, допоможе почуватися більш оптимістично / обнадійливо та відчувати менший стрес. Ми навчимося помічати свої негативні думки, тестувати їх та змінювати на більш корисні. Особливо, це стосується надмірно самокритичних або надмірно негативних думок про себе, того, що відбулося чи відбувається. Фокус на корисному мисленні, а не на румінації («пережовуванні») негативних думок, допоможе покращити свій емоційний стан та розвинути стресостійкість (більш ефективні стратегії подолання стресу).

Після травматичної події часто люди сприймають світ як небезпечний, непередбачуваний, можуть виникнути проблеми із довірою до інших людей або ж втрата віри у добре життя (безнадія). Як правило, після такої події зміст мислення стає більш негативним, діаметральним (немає спектру). Ми можемо думати, наприклад, про себе як «точно не зможу дати ради», «точно роблять на зло/всі проти», «світ ніколи не буде кращим». І якщо ми так думаємо, то відчуваємося пригніченими, тривожними, злими. Як ви думаєте, такий спосіб мислення (рух по колу) впливає на вас, ваші стосунки з близьким? (відповіді учасників). Ми називаємо ці думки «негативні автоматичні думки» або ж «некорисні думки». Ми не маємо часу зупинитися дослідити, проаналізувати ці думки.

Вони просто «застрибують» нам в голову, ми їх просто автоматично думаємо, роблячи наше життя ще більш безнадійним.

В таблиці 2.3 наведені приклади.

Таблиця 2.3

Корисні та альтернативні думки (приклади)

Некорисна думка	Емоційна реакція	Альтернативна думка	Емоційна реакція
1	2	3	4
«Я повинен справлятися краще»	Страх, безпорадність, безнадія, некомпетентність	«Більшість людей можуть мати труднощі після того як стається подібна подія»; «те, що я отримую допомогу психолога допоможе мені краще давати раду з труднощами»	Почувається більш обнадійливо, менш безпорадним, відкритим до співпраці та підтримки, відчуває менше страху
«Мої реакції є свідченням того, що я втрачаю розум»; «Щось зі мною точно не так»	Страх, відчуття непотрібності, песимізм, безнадія, така поведінка (ці реакції) тимчасові	«Багато людей мають подібну поведінку (реакції) після травматичної події»	Більше спокою, віра у здатність справитися, перспектива
«Інші дають собі краще раду в подібних ситуаціях»; «Лише слабаки можуть так реагувати як я»	Безнадія, сум	«Більшість людей реагують подібно»; «Те, що я так поводжуся, говорить наскільки травматичною була подія, насправді я не слабак»	Заспокоєння, віра у себе, власні сили

Продовження таблиці 2.3

Безпорадність/контроль			
«Життя не буде таким як було до події»	Страх, смуток, безнадія	«Так, зараз почуття є не найкращими, але так не буде тривати вічно»; «Я не можу точно знати своє майбутнє»; «Так, багато не буде таким як було. Але деякі гарні речі / ситуації залишилися в моєму житті»	Відкритість до майбутнього, бачення перспективи, цікавість
«Я нічого не контролюю»; «Я не маю жодного впливу»	Страх, тривога, злість, фрустрація, збентеженість	«Я можу контролювати певні рішення щодо мого майбутнього»; «Активна позиція / діяльність дозволяє мені мати певний контроль»	Цілеспрямованість, перспектива, активність, менша безпорадність
Безпека			
«Світ є небезпечним місцем»	Страх, недовіра	«Світ може запропонувати мені і щось хороше»; «Світ не завжди небезпечний»; «У світі є хороші люди, але так само є й погані»; «Більшу частину часу я є в безпеці»	Відкритість до майбутнього, більша довіра до людей, бачення перспективи доброго життя та стосунків

Продовження таблиці 2.3

«Я не можу нікому довіряти»	Тривога, сум, підозрілість, самотність	«Я не мушу недовіряти всім людям»; «я можу вибрати кілька людей, яким я довіряю»; «Довіра людей спонукала мене шукати допомогу. Тому я тут»	Більше довіри, менше підозри, надія, оптимізм
«Я в небезпеці»	Тривога, страх	«Почуття небезпеки не є самою небезпечною ситуацією»; «Це погано, що так сталося, але це не означає, що станеться знову»	Більше розслабленості, впевненості, компетентності
Провина			
«Я погана людина, через те, що сталося травматична подія в моєму житті»	Провина самозвинувачення	«Погана людина не буде відчувати провини через те, що сталося»; «Я так почуваюся, бо насправді, дуже турбуюся за близьких мені людей»	Неосудливість, гідність, самоприйняття
«Я мав запобігти цьому»	Провина, осуд, відчуття нікчемності	«Ніхто не може запобігти травматичним подіям»; «Я не можу завжди захищати інших. Я лише людина»	Самоприйняття, гідність, неосудливість

Продовження таблиці 2.3

«Я повинен був зробити більше»	Провина, фрустрація, смуток	«В даній ситуації я зробив все, що міг»; «Я не думаю, що хтось зробив би більше, ніж я в даній ситуації»	Зниження стресу, можливість «жити» далі, самоприйняття та відсутність осуду
Осуд і злість			
«Це несправедливо»; «Так не має бути»	Гнів, бажання помсти	«Це могло статися з будь ким»; «Іноді жахливі речі стаються із хорошими людьми»	Розуміння, толерантність, сприйняття себе та ситуації
«Це їхня провина, що так сталося»	Злість, недовіра, бажання помсти, звинувачення	«Постійне звинувачення не змінить ситуацію»; «Можливо інші й винуваті, але мені буде більш корисно скерувати свою енергію на себе та свою сім'ю, ніж на постійні звинувачення»	Прийняття, більше довіри, можливість бачити перспективу і йти далі

Для роботи з думками використовується бланк (Додаток 3).

Крок 1. Ідентифікація некорисних думок. Ведучий просить учасників згадати та коротко описати ситуації, коли найчастіше приходять некорисні думки або коли ваш настрій погіршується.

Коли ви згадуєте якусь неприємну подію (ситуацію), що думаєте? Яка думка «просковзує» у вас в голові? Дуже часто формулювання думки може бути в такій конструкції: **ЯКЩО...., ТО**, наприклад, «**ЯКЩО** знову повториться подібна ситуація, **ТО** я не

дам собі ради». Іноді, учасникам буває важко ідентифікувати думку, то ми просимо спочатку визначити емоції, почуття щодо події і тоді запитуємо: «Коли ви згадуєте про певну подію, які види реакцій у вас є? Спробуйте відчувати ці реакції. Коли ви зосереджені на них, які думки у вас з'являються? Запишіть ваші думки та емоційні реакції в дистресових ситуаціях (Додаток 3).

Крок II. Пошук корисних думок. Коли учасники знайшли свою некорисну думку не варто очікувати, що одразу зможуть знайти більш корисну альтернативну думку. Знову поверніться до таблиці 2.3 та розгляньте наступні 3 та 4 колонки. Проаналізуйте разом із учасниками, як думка про ситуацію може вплинути на емоції, самосприйняття, поведінку особи. Запропонуйте учасникам за допомогою запитань у бланку «Корисне мислення» сформулювати свої альтернативні корисні думки. Попросіть проаналізувати, як такий (альтернативний) спосіб мислення впливає на їхній емоційний стан, самосприйняття, бачення свого майбутнього.

Якщо учасникам важко генерувати альтернативні / корисні думки ви можете, запитати: «Чи таке (негативне) мислення допоможе досягти життєвих цілей? Як, на їхню думку, має думати людина, щоб досягти подібних цілей?». Обговоріть з учасниками, якими можуть бути емоційні, поведінкові реакції, якби вони думали в такий спосіб. При цьому робіть акцент на позитивних наслідках: відчутті безпеки, надії. Наприклад, якщо негативна думка «я не буду будувати близьких стосунків, бо людям не можна довіряти». Ви працюєте з цією думкою. Ціль учасника мати гарну сім'ю. Відштовхуючись від цієї цілі ви можете запитати: «Як ця думка «я не буду будувати близьких стосунків, бо людям не можна довіряти» допоможе досягти цілі «мати гарну сім'ю»? Яка буде більш корисна думка? Ви можете запропонувати більш корисну / альтернативну думку: «Є люди з якими я спробую будувати довірливі стосунки», «Є люди, які довіряють мені, я теж хочу спробувати довіряти іншим, хоча це для мене складно» .

Крок III. Практика корисного мислення. Подумайте, будь ласка, в який спосіб ви спробуєте практикувати корисне мислення у вашому житті. Запишіть ваші варіанти в бланк **Додатку 2**.

Підведіть підсумки: «Ми зробили черговий крок до опанування власного життя через усвідомлення власних думок та дослідження їх впливу на наше самопочуття, стосунки з іншими та якість життя загалом. Ми нагадали, які між собою пов'язані думки, емоції, фізіологічний стан та поведінка. З'ясували, що те, що ми думаємо не завжди є правдою, а лише є правдоподібним фактом. Тому важливо перевіряти наші негативні автоматичні думки та шукати більш правдиві та корисні» [25].

Вправа «Чорна точка» [2]

Практика споглядання важлива не тільки з екзистенціальної точки зору, але і як звичайний механізм психічної саморегуляції. З метою нормалізації свого стану після емоційного «вибуху», переведіть все своє сприйняття на зовнішню зону, утримуйте його там деякий час. Так ви будете перебувати в стані немислення, за цей період і психіка і тіло повернуться до спокійного стану. Запропонована вправа дозволить навчитися контролювати зовнішню зону і не думати певний час [2].

Намалюйте на білому папері чорну точку діаметром 1,5 - 2,0 см (можна приклеїти до паперу чорний кружок), розмістіть його фронтально перед собою на відстані, на якій ви будете його добре бачити. Сядьте зручніше і намагайтеся з зацікавленістю розглядати цю чорну точку [2].

Наша психіка влаштована так, що ми сприймаємо те, що рухається, що має мінливу форму. А в чорній точці мінімум інформації – є білий фон і чорна пляма і замкнутий без виступів малюнок. Тому у нашого зорового сприйняття є прагнення піти від споглядання чорної точки в спостереження цікавіших зовнішніх або внутрішніх об'єктів [2].

Ця вправа, коли ви споглядає з інтересом і без напруги безглузду чорну точку, дозволяє тренувати вольовий процес:

- а) ви розглядаєте те, що нецікаво;
- б) контролюєте свої думки, утримуючи свідомість у зовнішній зоні, не дозволяючи їй «зісковзувати» в світ уявлень.

При виконанні даної вправи необхідно фіксувати ті моменти,

коли свідомість йде в середню зону фантазій. Відключайтеся від неї і знову переводьте увагу на зовнішню зону – чорну точку.

Можна відчутти той момент, коли ми повертаємось в мислення, використовуючи таку особливість зорового сприйняття. Через деякий час, після того як ви почали дивитися на точку, ви можете помітити навколо неї блискучий білий ореол. Він утворений білою плямою, яку можна побачити, якщо злегка перевести очі в бік. Якщо ви будете бачити чорну точку з білим ореолом навколо неї або з плаваючою поруч з нею білою плямою, це означає, що ви і справді дивитесь на цей об'єкт і перебуваєте у зовнішній зоні усвідомлення. Якщо ж ореол і пляма зникли, то значить, ваші очі розглядають або сторонній об'єкт або уявну картину середньої зони. Тоді ви повинні вольовим зусиллям знову повернути свою свідомість на виконання тієї роботи, яку перед собою поставили – споглядання чорної точки.

Якщо вам зовсім складно працювати з чорною точкою і ви не можете на ній зосередитися, то можна почати зі споглядання якоїсь фотографії або репродукції сюжетної картини. Якщо і це складно – почніть зі споглядання полум'я свічки, воно легко приковує увагу [2].

Аналогічною до запропонованих вправ є техніка майндфулнес. Вона також допомагає розрізнити стан мислення і немислення і тренувати вольовий процес контролю дійсності, проте її базовою основою є такий невід'ємний компонент пізнання як усвідомленість.

Майндфулнес-втручання

З англійської майндфулнес означає «повна свідомість» – це свого роду здатність бути вповні присутнім та свідомим. Це здатність досвідчувати реальність з прийняттям, цікавістю, відкритістю, доброзичливістю та неосудливістю. Стан майндфулнес можна порівняти зі станом доброї координації психічних процесів – регуляції уваги, сприйняття, мислення, емоцій, розуміння інших та себе, зв'язку зі своїми потребами та цінностями. Стан майндфулнес є свого роду нашим потенціалом –

він пов'язаний з розвитком особистості, найкращих якостей, які можуть бути в людині: розумінням себе та інших, доброзичливістю та співчуттям, ясністю думок та мудрістю, виваженістю дій, емоційною та соціальною компетентністю. Стан майндфулнес можна свідомо плекати за допомогою майндфулнес-практик, які були відомі людству щонайменше впродовж трьох тисячоліть, а зараз були відкриті знову для широкого загалу завдяки сучасним науковим дослідженням – це відкриває унікальні можливості до їх застосування з метою особистісного зростання, підтримання резилієнса тощо [107].

Наукові дослідження вказують на те, що регулярна практика майндфулнес веде до цілого ряду позитивних ефектів, що сприяють психологічному і фізичному здоров'ю людини. Покращується імунітет, зміцнюється стресостійкість / резилієнс, емоційна регуляція, когнітивні та творчі здібності, розвивається інтерперсональна чутливість, а відтак соціальна компетентність, загалом покращується якість життя, суб'єктивне відчуття благополуччя. Крім того, майндфулнес-втручання посилюють ефект доказових форм втручань, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, і стають частиною протоколу психотерапії цілого ряду психічних розладів, зокрема депресії, тривожних розладів, ПТСР, особистісних та ін. [98; 107; 132].

Основний зміст майндфулнес-втручання полягає в тренуванні довільної уваги, встановленні контролю над власними думками, емоціями, способами подолання проблем / викликів, підвищенні порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни. Отже, в міру тренування усвідомленості можна за потреби ігнорувати певні подразники і управляти стресом [154; 166].

Розглянемо декілька вправ, що не вимагають спеціальних умов для проведення і можуть застосовуватися на всіх етапах психологічної профілактики психотравматизації.

Вправа «Родзинки»

Для вправи знадобляться 2 родзинки (їх можна замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі).

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду закрийте очі і уявіть, що ви вперше в житті зіткнетесь з родзинкою і не маєте уявлення, що це таке. Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі – невідривно фіксувати увагу на виникаючих відчуттях, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати їх зміни. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів ...

2. Спочатку уважно «прочитайте» зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні і переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки і вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або віддалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що Ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет.

3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її подушечками. Спробуйте оцінити її пружність або податливість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці, що виникає при цьому. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

5. Піднесіть родзинку до носа і спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.

6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на будь-яких відчуттях, що виникають від присутності родзинки в роті.

7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо при розкусюванні родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають в різних частинах рота і язика. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті: може

виділятися слина, напружуватися м'язи гортані, працюють м'язи язика.

8. Коли ви відчуєте, що пора, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням по горлу і стравоходу. Відчуйте її тяжкість у шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки і емоції після виконання цієї вправи.

9. Якщо є час, виконайте те ж саме з другою родзинкою [163; 164; 167; 173].

Вправа «Шишка»

Кожен військовослужбовець отримує шишку. Ведучий говорить: «Візьміть шишку і потримайте її на долоні. Зосередьтеся на ній, уявіть, що ви ніколи не бачили нічого подібного. Уважно роздивіться шишку. Досліджуйте кожен міліметр: розгляньте яскраві частинки, темні, кольори на виступах і заглибинах. Поторкайте шишку пальцями з різних боків, покрутіть її, стисніть. Покладіть шишку на ліву долоню. Правою рукою поторкайте шишкою мізинець лівої руки, притисніть шишку до мізинця – змінюйте силу натиску, «пошліфуйте» шишкою мізинний палець – змінюйте силу натиску. Усвідомлюйте, як змінюються ваші відчуття». (Такий текст говоримо щодо кожного пальця обох рук, долонь; потім щодо тильної сторони пальців, тильної сторони долоні). Після закінчення вправи обговорюємо відчуття, з'ясовуємо, чи вдалося учасникам зосередитися, заспокоїтися. Вправу можна робити із заплющеними очима, якщо це посилює відчуття. Тривалість виконання: 15-20 хвилин [114].

Вправа «Майндфулнес дихання» [25]

Дайте учасникам таку інструкцію: «Сфокусуйте всю свою увагу на диханні. Не робіть із ним нічого, просто дихайте вільно, і стежте за тим, як це відбувається... Зверніть увагу на те, як ви робите вдих, і як ви робите видих... Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте... Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте... Що відчувають ваші ніздрі, коли повітря вдихається та видихається... Як напружується грудна клітина, живіт, при вдихах та видихах... Всю свою увагу фокусуйте на диханні...».

Дайте учасникам 1-2 хвилини на самотійне фокусування, і тоді продовжуйте: «В якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про-себе: «Це просто думки», і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні... І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертайте увагу до дихання зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага», і знову фокусуєтесь на диханні...».

Дайте знову учасникам 3-5 хвилин на самотійну роботу, і тоді повертайте їх до дійсності: «Зараз вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи і видихи, і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати й трішки порухатися...». Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові, і не вдавалося їх позбавитися. Скажіть про те, що це нормально, і що нашою метою не є, щоб у голові не було думок – наша мета навчитися ставитися до них по-іншому, і свідомо від них відволікатися. Таке ставлення – наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думка помічається, і ми докладаємо зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування. Зауважте також, що крім дихання можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.

Вправа «Майндфулнес проблем» [25]

В житті бувають ситуації, коли проблему неможливо вирішити в даний час чи взагалі. На такий випадок пропонуємо майндфулнес проблеми:

- назвіть проблему;
- спробуйте усвідомити, які виникають відчуття, емоції, що хочеться зробити, коли думаєте про цю проблему;
- дозвольте бути тому стану. Промовляйте до себе: «Я знаю, що я хороша людина, я маю досвід вирішувати проблеми, але я лише людина і в моєму житті можуть бути моменти, коли

проблему вирішити складно. Я приймаю це, ці відчуття, думки, емоції». Побудьте з цим;

- потім можна промовити щось добре про себе і до себе, наприклад: «Я бажаю собі добра!» [25].

Вправа «Психічна залученість»

Кожен учасник отримує печиво. Ведучий говорить: «Уважно роздивіться печиво, зосереджуючи увагу на текстурі, кольорі, формі тощо. Потім відчуйте, як воно пахне, зосередьтеся на його ароматі. Відкусіть малесенький шматочок, зосередьтеся на тому, як воно тане в роті, як відчувається його різнобарвний присмак. Подумки, ви починаєте відволікатися на інші речі? Як тільки це трапиться, знову зверніть увагу на печиво і повторіть попередні дії. В чому полягає сенс даної вправи? Що ви зрозуміли для себе з даної вправи? *(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC).*

Вправи рекомендується виконувати двічі на день по 10-15 хвилин [25].

При цьому варто пам'ятати кілька речей:

- розпочинайте вправи повільно; почніть з 5 хвилин на день і поступово збільшуйте час протягом кількох тижнів;

- знайдіть зручне місце, де можна посидіти;

- розпочніть з дихання. Зосередьтеся на підрахунку дихання. Якщо ви зауважили, що думки розсіюються, то ви все більше усвідомлюєте дії свого розуму;

- важливо виконувати вправи кожного дня.

Дослідження довели, що регулярність створює нові нейронні мережі у мозку і будь-яка практика стає частинкою вашого повсякденного життя.

Пам'ятайте, що майндфулнес – це практика, яка не передбачає судження. Ми не повинні приносити очікування в нашу практику. Ви можете відчувати момент глибокого розуміння під час самоусвідомлення. Або вам може бути дуже нудно. Ви можете почувати себе неспокійно і хвилюватися. Або ви можете відчувати себе спокійно і розслаблено. Власне ця практика полягає в тому, щоб охопити все, що є в даний момент. І як нагорода, згодом ви відчуєте більшу самосвідомість і самоконтроль, збільшення спокою

і співчуття, які з'являються [70].

Техніка роботи з переконаннями

Наші переконання – потужна сила, що визначає наше життя. Відомо, що якщо хтось переконаний, що зуміє, зробить, здолає, – у нього є більше шансів подолати труднощі. І навпаки, більшість людей визнає, що їхні переконання можуть безпосередньо або побічно впливати на їхнє здоров'я. Так, наприклад, фахівці, діяльність яких пов'язана з охороною здоров'я, підтверджують: для одужання людини треба, щоб вона по-справжньому цього хотіла. Проте, за допомогою вправ є можливість змінювати переконання – відкидати давні й замінювати їх на нові.

Вправа «Розворот на 180°»

Визначте в себе проблемні переконання й перепишіть їх, «розверніть на 180°». Приклад представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Зміни проблемних переконань на позитивні переконання (приклади)

Негативне переконання	Позитивне переконання
Я ніколи не робив цього раніше	Це можливість дізнатися щось нове
Це занадто складно	Розгляну рішення з різних блоків
У мене немає ресурсів	Подумаю, що все ж таки можна зробити
Я занадто ледачий, щоб домогтися цього	Я був не в змозі поставити це в свій розклад, але я можу переглянути деякі пріоритети
Це не діятиме	Я можу спробувати змусити це діяти
Це занадто радикальні зміни	Давайте! Це шанс
Ніхто не хоче спілкуватися зі мною	Я стану цікавий людям, якщо я буду відкритим для них
Я більше нічого тут не доб'юся	Я постараюся ще раз

Отже, ви зможете перевести ваше негативне мислення в позитивне. Процес цей дуже простий, однак потребує часу й практик, і в результаті ви обов'язково набудете відповідних звичок.

Крім того, думати позитивно допомагають такі рекомендації:

- **Контролюйте себе.** Періодично протягом дня зупиніться й оцініть ваші думки. Якщо виявите, що вони здебільшого негативні, спробуйте замінити їх на позитивні.

•Будьте відкриті для гумору. Дозвольте собі всміхатися чи сміятися, особливо у важкий час. Внесіть більше гумору в повсякденне життя.

•Ведіть здоровий спосіб життя. Дотримуйтеся правильного харчування.

•Оточіть себе позитивними людьми. Позитивні люди зможуть завжди підтримати вас, дати корисну пораду та й просто поліпшити настрій. Негативні люди не мають влади над своїм життям, вони можуть підвищити рівень стресу й змусити вас засумніватися у вашій спроможності долати стрес.

•Практикуйте позитивний внутрішній діалог. Почніть із простого правила: нічого не кажіть поганого про себе та про інших [20; 43].

Вправа «Перемагаємо ірраціональні твердження»

Учасникам роздаються картки, в яких зазначено 11 найбільш поширених ірраціональних тверджень (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Ірраціональні твердження

№	Ірраціональне твердження
1	Для дорослої людини вкрай необхідно, щоб кожен її крок був привабливим для оточуючих
2	Є вчинки порочні, кепські і винних в них необхідно суворо карати
3	Це катастрофа, коли все йде не так, як хотілося б
4	Всі біди нав'язані нам ззовні – людьми або обставинами
5	Легше уникати відвертості і труднощів, ніж їх долати
6	Кожен потребує чогось більш сильного і значного, ніж те, що він відчуває у собі
7	Треба бути у всіх відношеннях компетентним, адекватним, розумним і успішним (треба все знати, вміти, все розуміти і в усьому досягати успіху)
8	Те що сильно вплинуло на наше життя одного разу, завжди буде впливати на нього
9	На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінювались у бажаному для нас напрямку
10	Пливти за течією і нічого не робити – це шлях до щастя
11	Ми не владні над своїми емоціями і не можемо не відчувати їх

Кожен учасник обводить кружечком номер того твердження, з

яким він погоджується. Потім кожен озвучує свої ірраціональні ідеї, які є руйнівними. Обговорення вправи: «Чому я так думаю?», «Як це впливає на мій емоційний стан?», «Як кожен ідею можна раціоналізувати?», «Що могло б для мене змінитися після раціоналізації моїх думок?» [21].

У підвищенні резилієнса певна роль належить навичкам емоційного самоаналізу. Вправи, що допоможуть розвинути такі навички представлено в Додатку 4.

В Додатку 5 подано техніки, метою яких є зменшення інтенсивності негативних емоцій.

Методи контролю функцій тіла

Основу методів контролю функцій тіла складають природні механізми функціонування живого організму. В даному випадку емоційний стан контролюється через внутрішню зону сприйняття.

Нагадаємо, що досвід усвідомлення поділяється на три зони:

- зовнішній світ,
- внутрішній тілесний світ,
- середня зона – світ власних думок і фантазій [23].

Включення свідомості у внутрішню зону усвідомлення має наступні цілі:

- уміти розрізняти у внутрішніх відчуттях тіла:
 - а) різні частини тіла (наприклад, окремі пальці, кисть, передпліччя, плече) і відчувати їх в місцях реального розташування;
 - б) напружені і ненапружені групи м'язів;
 - в) холодні і теплі частини тіла;
- уміти відчувати зміни в тілі під час вдиху і видиху;
- відчувати зміни в тілі за різних положень тіла і його кінцівок, за різних рухів і під час виконання вправ на розтягнення;
- довільно домагатися змін у тілі або в окремих його частинах в бік розслаблення м'язів і потепління кінцівок;
- уміти розрізняти рухи, під час яких не створюється

статичне напруження м'язів.

- уміти розрізняти ті рухи, що розтягують певні окремі групи м'язів;
- уміти визначати моменти, коли свідомість починає переключатися з внутрішньої зони усвідомлення на середню [2].

Емоції мають безпосередній зв'язок з функціями тіла, оскільки найтісніше пов'язані з фізіологічним функціонуванням організму. Якщо людина перебуває в якомусь емоційному стані, то, обов'язково, при цьому змінюється напруження вегетативної системи організму: змінюється частота дихання і серцебиття, обмін речовин, тонус м'язів, електромагнітна активність органів і т.і. Якщо ми зможемо зняти напруження в своєму тілі, знизиться і емоційне напруження [2].

Контроль дихання

Дихальні вправи врівноважують нервову систему, сприяють розслабленню і гармонійному фізичному стану. Дихання відіграє важливу роль у всіх фізичних техніках і вправах. Дослідження показують, що більшість людей дихає поверхнево, не використовуючи весь потенціал легенів. Через це тіло недостатньою мірою забезпечується киснем. Метаболічна функція знижується і в результаті фізичний стан людини значно погіршується [69].

Через певні фізичні вправи, техніки розслаблення і дихальні техніки дихальний процес стає більш усвідомленим і поглиблюється природним шляхом. Регулярна практика поступово позбавляє нас від звички неправильного дихання і замінює її звичкою дихати глибоко та розслаблено. Крім користі для фізичного і ментального здоров'я є й інші плюси – помітно поліпшується імунна система всього організму і підвищується життєвий тонус [69].

Важливо, щоб дихання було усвідомленим. Досить присвячувати лише 10 хвилин щодня на усвідомлене дихання і за 8 тижнів частина лобних долей, яка відповідає за позитивні почуття,

стане сильнішою, а та, що відповідає за негативні, – слабшою.

Для застосування в практиці військового психолога пропонуються прості дихальні техніки, такі, що легко запам'ятовуються [114].

У дихальних шляхах знаходяться закінчення вегетативної нервової системи і на даний час вченими встановлено механізм спрямованого впливу дихальної гімнастики на тонус нервової системи. Виявляється, що при частому і поверхневому диханні збудження певних нервових центрів підвищується, а при глибокому – навпаки, знижується. Вдих збуджує закінчення симпатичного нерва, який активізує діяльність внутрішніх органів. Видих збуджує блукаючий нерв, який, як правило, відповідальний за гальмівний вплив. Тому, якщо збільшити вдих і вкоротити видих, відбудеться мобілізація функцій симпатичної і всієї нервової системи. Це дихання називають мобілізуючим, і застосовують тоді, коли людині треба швидко підняти тонус, налаштуватися на роботу. З допомогою дихання можна так само швидко досягти заспокоєння нервової системи. Для цього використовують заспокійливе дихання. Його корисно використовувати після інтенсивних фізичних навантажень та стресів. Крім заспокійливого та мобілізуючого, існують чотири основні типи дихання, що мають значення при навчанні довільній регуляції дихання – ключичне, грудне, черевне і повне [143].

Ключичне дихання є найбільш коротким і поверхневим. Під час дихання, відбувається легке підняття ключиць догори із невеликим розширенням грудної клітини на вдиху [69].

Грудне – це більш глибоке дихання. Воно починається із скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітину вгору та в ширину. При цьому типі дихання спостерігається очевидне розширення грудної клітки і підняття ключиць на вдих. Цей тип дихання зустрічається найчастіше [69].

Черевне дихання – найглибше із цих трьох типів. Характерне для чоловіків. Під час дихання повітрям наповнюються нижні відділи легень: діафрагма опускається, а живіт надувається. Рух

діафрагми є основною причиною глибокого вдиху. В залежності від вдиху чи видиху, внутрішньочеревний тиск змінюється, і, таким чином, правильне черевне дихання здійснює масажуючий вплив на органи черевної порожнини [69].

Глибоке дихання включає в себе всі ці три види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле. Воно починається з черевного (нижнього) і закінчується ключичним (верхнім) диханням. В процесі такого комбінованого дихання, жодна ділянка легень не залишається незаповненою повітрям. Глибоке дихання використовують з метою швидко викликати стан розслаблення і заспокоєння в стресових ситуаціях [69].

Антистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудної клітки й животу. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна знаходитися прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору грудну клітку й інші частини тіла. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його [116].

Вправа «Дихання на рахунок» [69]

Спочатку повчіться контролювати тривалість вдиху, видиху і паузи між ними. Просто подумки зауважте скільки секунд триває вдих, скільки пауза і скільки видих. Потім поступово переходите на те, щоб вирівняти показники. Дихайте так, щоб тривалість вдиху і видиху була однаковою, і стільки ж тривала і пауза між ними.

Ще один різновид дихання на рахунок: коли паузу роблять після видиху, а не між вдихом і видихом. Тривалість кожної фази дихання також повинна бути однаковою [69].

Вправа «Заспокійливе дихання» [116]

Ця вправа, яка сприяє заспокоєнню, ґрунтується на дуже простому психічному механізмі. Справа в тому, що під час вдиху відбувається активація психічного стану людини, а під час видиху

настає заспокоєння і розслаблення всього організму. Тому, якщо ви за рахунок зменшення видиху акцентуєте вдих, то як би підзаряджаєте себе, піднімаєте свій тонус. Якщо ж, навпаки, акцент робиться на видиху, то ситуація зворотна: ви відчуваєте заспокоєння і розслаблення.

Запропонована наступна процедура як раз і полягає у збільшенні часу, який ви витрачаєте на третю фазу дихального циклу і скороченні часу, який ви витрачаєте на паузу (пауза – це затримка дихання, вона також характерна для страху). Послідовність фаз не нова і всім добре відома: вдих – пауза – видих.

Почати потрібно з 5 секунд, що витрачаються на кожну з трьох фаз. Повільний вдих протягом 5 секунд, пауза 5 секунд і видих також на 5 секунд. Далі переходимо до зміни ритму: вдих 5 секунд, пауза 4 секунди і видих 6. І так на кожен наступний цикл відбираєте по одній секунді на паузі і додаєте по одній на видих. Так що ще через чотири цикли у Вас доводиться 5 секунд [116].

Дихальна вправа для розслаблення [69]

Вправа виконується для зняття напруження. Потрібно зручно сісти або лягти, розслабитися й прислухатися до дихання. Уявити, що з кожним видихом настає все більше розслаблення:

- розслабляються ступні;
- розслаблення піднімається вище і переходить на литки, стегна, сідниці і попереки;
- розслабляється хребет, прес, плечі і зап'ястки;
- потім шия, потилиця;
- міміка відсутня, обличчя стає схожим на маску.

Якщо вправа виконується правильно, тіло отримує глибоке розслаблення і чудовий відпочинок, вдається позбутися нервового напруження [69].

Дихальна вправа для заспокоєння

Вдихаємо носом, видихаємо ротом (10 разів без затримки дихання). Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Таке дихання допомагає розслабитися, заспокоїтися, є профілактикою м'язових

затисків [114].

Вправа «Вогненне дихання»

Допомагає звільнитися від гніву, агресії, тривожності. Потрібно уявити себе величезним драконом, що дихає вогнем. Повільно видихаємо вогонь, поступово збільшуючи темп.

Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосереджуючи на видиху [114].

Вправа «Дихання по колу» [69]

Вправа починається з подовженого вдиху, який йде ніби по лівій стороні тіла (від великого пальця лівої ноги вгору до голови), а тривалий видих – по правій стороні тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги. Виконувати слід з закритими очима, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих ви робите ніби через точку між бровами. Потім подихайте, подумки промовляючи рахунок: на 1, 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих робите по хребту вгору, а видих від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із закритими очима) повільно і безшумно ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів і видихніть від брів вниз по правій стороні тіла до пальців правої ноги. Так дихайте 6-10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м'язи рук, шиї, тулуба і ніг. Після певного досвіду у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття теплоти, яка як би хвилиною тече по руках, а потім і по ногах [69].

Вправа «Сміх живота»

Лежачи на спині, покладіть руки на діафрагму. Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться. Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтеся. Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагмі, повинні відчути рух. Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання [69].

Вправа «Подвійний видих»

Ви вже вмiєте робити паузу пiсля видиху, а значить вiдчули, що в цей момент ребра немов розходяться в сторони, а легенi розкриваються, щоб прийняти нову порцiю повітря. Тепер модифiкуємо цю вправу. Спочатку вирiвнюємо дихання на рахунок, роблячи паузу пiсля видиху. Потiм вносимо ще один елемент: пiсля видиху, на паузi, вiдчувши розкриття легенiв, робимо ще одну спробу видихнути все повітря, яке ще залишилося в легенях. Потiм вiдновлюємо дихання, i кiлька разiв дихаємо на рахунок, як i ранiше [69].

Вправа «Повiтряна куля»

Уявіть собі, що ви - велика повiтряна куля, яку повiльно надувають. На довгому, глибокому вдиху пiднiмiть руки, i повнiстю напружите всi м'язи тiла на кiлька секунд. Потiм уявіть, що в кулi утворилася маленька дiрочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почнiть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всi м'язи. Закiнчуємо вправу станом повного розслаблення [69].

Комплекс вправ пранаями

Пранаяма – спецiальнi дихальнi вправи, якi впливають на фiзiологiчну складову людини, за допомогою змiни концентрацiї кисню i вуглекислого газу, а також на емоцiйну складову, впливаючи на неї через систему психосоматичних вiдповiдностей за допомогою специфiчних типiв дихання. Механiзми дiї дихальних вправ включають:

- змiну спiввiдношень концентрацiї кисню i вуглекислого газу в організмі;
- включення в роботу в процесі дихання рiзних груп дихальних м'язiв;
- рефлекторний вплив на мозок за допомогою впливу на нюховi та iншi рецептори;
- масаж внутрiшнiх органiв;
- рефлекторний вплив на симпатичну i парасимпатичну нервову систему.

Комплекс вправ пранаями розширює адаптативні функції організму, свідомість стає стійкою до переживання різних змінених станів [160].

Положення тіла: потрібно сісти в зручну позу; голова, шия і тулуб мають бути на одній прямій.

Вправа 1. Праву ніздрю закрити великим пальцем. Повільно вдихати через ліву ніздрю якомога довше. Потім також повільно видихати через ту ж ніздрю. Закрити ліву ніздрю мізинцем і безіменним пальцем. Вдихати і видихати через праву ніздрю. Виконати вісім кіл по шість разів [125].

Вправа 2. Повільно вдихати і видихати через дві ніздрі. Не робити пауз і не затримувати дихання. Три-чотири кола по шість разів [125].

Вправа 3. Вдихати через ліву ніздрю і видихати через праву. Не затримувати дихання і не робити пауз. Потім навпаки, вдихати через праву ніздрю, а видихати через ліву. Три-чотири кола по шість разів [125].

Вправа 4. Ця вправа виконується через місяць після перших трьох. Необхідно затримувати дихання на вдиху якомога довше. Вдих через ліву ніздрю, затримати без напруги дихання, потім повільний видих через праву ніздрю. Потім теж саме, але навпаки. По дванадцять кіл щодня. Пауза не має перевищувати однієї хвилини.

Вправа 5. Упродовж 10 секунд швидко вдихати і видихати, потім глибоко вдихнути і повільно видихнути. Шість кіл [125].

Вправа 6. Повільний вдих і видих через обидві ніздрі. Затримати дихання якомога довше і видихнути. При вдиху і видиху злегка відкрити голосову щілину. Буде виникати слабкий звук [125].

Вправа 7. Скласти язик так, щоб кінчик його торкався піднебіння. Вдихати повітря через рот. Затримати дихання і повільно видихнути через обидві ніздрі. Під час вдиху через рот буде чутний шиплячий звук. Вдих через рот можна робити через стиснуті зуби [125].

Вправа 8. Висунути язик за губи і згорнути його трубкою.

Втягнути повітря через рот із шиплячим звуком, затримати дихання, видихнути через ніздрі. Рекомендується займатися пранаямою вранці на порожній шлунок. У приміщенні має бути прохолодно [125].

Контроль тону м'язів

Найтісніший зв'язок між станом центральної нервової системи і тонусом скелетних м'язів дозволяє за допомогою свідомої зміни тону м'язів впливати на рівень психічної активності людини. Дослідження особливостей стану організму, пов'язаного з повним розслабленням скелетних м'язів, було проведено американським вченим Е. Джекобсоном. Спочатку його метою було вивчення можливостей діагностики людських емоцій по характеру розподілу напружених груп м'язів. Згодом йому вдалося встановити, що при емоційних реакціях у людей завжди виявляється напруга скелетних м'язів з різною, строго визначеною для кожної емоції локалізацією. Так, наприклад, депресивні стани супроводжуються напругою дихальної мускулатури, при емоціях страху напружуються м'язи мовного апарату і потиличні м'язи [126].

Навчаючи людей спеціальним прийомам м'язового розслаблення, науковці і фахівці практики переконалися, що вони можуть бути дієвим відновлювальним засобом. Ці прийоми стали відомі як «метод прогресивної (послідовної) м'язової релаксації». Існують різні методи навчання прийомам саморегуляції, в основі яких лежать вправи психом'язового розслаблення й мобілізації. Прийоми впливу на психофізіологічний стан людини шляхом впливу на її м'язовий потенціал досить різноманітні. До них можна віднести, наприклад, спеціальні фізичні дії або вправи (зарядка, розминка, тренування), масаж і самомасаж, потягування після сну і позіхання. Ці прийоми вважаються досить ефективними [126].

За постійних щоденних занять у людей продовжується прогресивна тенденція до розвитку «звички відпочивати» – психологічної установки, що характеризується меншою збудливістю і стресостійкістю. Релаксація здійснює гальмуючу дію

на стресову реакцію, тому що людина не може одночасно відчувати тривогу і стан розслаблення [60].

Тривалий ефект регулярної практики релаксації забезпечує:

- зниження загального занепокоєння;
- зменшення частоти та тривалості панічних нападів;
- удосконалену здатність розслаблятися;
- удосконалену концентрацію уваги;
- збільшення контролю над власним настроєм та емоційним станом;
- збільшене відчуття власної гідності;
- підвищення творчого потенціалу тощо [60].

Основу методу прогресивної м'язової релаксації складає система вправ, що складаються із чергування напруги та розслаблення різних м'язів окремо і м'язових груп: обличчя, шиї та рук, спини і живота, ніг (стегна, гомілки, стопи). Обов'язковою умовою засвоєння методики є концентрація уваги на процесі напруження, розслаблення і особливо на відчуттях, що виникають під час переходу м'яза від напруженого стану до розслабленого. Методика заснована на тому, що поперемінне напруження і розслаблення м'язів дозволяє порівнювати ці два стани та полегшує навчання релаксації. Крім того, вважається, що напруження м'язів перед спробою їхнього розслаблення може давати додатковий імпульс, що дозволяє досягти більш глибокого розслаблення [60].

Прогресивна м'язова релаксація

При застосуванні метода м'язової релаксації, можна умовно виділити декілька основних вправ: вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. Ці вправи відпрацьовуються окремо з метою засвоєння основних навичок напруження та розслаблення [54].

Увага військовослужбовців звертається на те, що напруження м'язів спочатку має бути інтенсивним, а потім – поступово послаблюватися. Увага повинна концентруватися на відчуттях мінімальної напруги м'язів і їх повному розслабленні. Так засвоюються основні вміння напружувати та розслаблювати м'язи

тіла [54].

Відповідний цикл «напруга – розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються – в процесі видиху. До кожної наступної вправи потрібно переходити тільки після засвоєння попередньої [54].

Основні вправи:

Вправа «Розслаблення м'язів рук» [54]

Сидячи з закритими очима, слід подати тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Зжавши кисті рук в кулаки, одночасно напружити впівсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд.

Увага спрямована на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, на відчуття вібрації м'язів рук.

На видиху м'язи рук розслаблюються і вільно звіщуються донизу. Необхідно злегка струснути розслаблені руки і намагатись усвідомити ті відчуття, що виникають при розслабленні.

Виконувати вправи можна і за таким алгоритмом: на рахунок 1-2-3-4 – проводиться напруження м'язів, на рахунок 1-2-3-4 – фіксація напруження, розслаблення може бути швидким, на рахунок 1.

Вправа «Розслаблення м'язів ніг» [54]

Сидячи з закритими очима, зробити вдих, після якого дихання затримати і впівсили напружити м'язи обох ніг на 15–20 секунд. Аби краще відчутти напругу м'язів ніг, уявіть, що ступні з силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на відчуття напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації.

На видиху м'язи ніг розслаблюються. Добре відчутти це розслаблення допоможе струшування м'язів. Вся увага спрямована на відчуття, які виникають при розслабленні м'язів ніг.

Вправа «Розслаблення м'язів тулуба» [54]

Сидячи з закритими очима, тулуб трохи нахилити вперед,

руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих, дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити на півсили, а лікті з силою притиснути до тулуба. Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи тулуба, як вони злегка вібрують.

На видиху м'язи живота та спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Вся увага спрямовується на відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

Вправа «Розслаблення м'язів шиї» [54]

Для напруги м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, втягти голову в плечі, немов намагаючись доторкнутися ними до вух. Руки при цьому спираються долонями на стегна. Вся увага скеровується на відчуття та легку вібрацію напружених м'язів шиї.

На видиху необхідно розслабити м'язи шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Треба звернути увагу на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів шиї.

Вправа «Розслаблення м'язів обличчя» [54]

Для напруги м'язів обличчя слід зосередитися на м'язах чола і напружити їх, зморщивши чоло на 15-20 секунд. Зафіксувати напруження і потім розслабитись.

Щільно замружити очі на рахунок 1-2-3-4, зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Відвести очі в крайнє ліве положення, зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути губи (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути зуби (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Впертися кінчиком язика у верхні ясна, штовхаючи їх вперед і ввєрх (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4). Розслабитися (1).

За наявності часу на виконання вправ із «напруження–розслаблення» різних груп м'язів, бажано більш детально підійти до м'язової релаксації і зробити наступні вправи:

Вправа «Розслаблення кисті правої (лівої) руки і передпліччя» [54]

Зосередитися, відчутти її, поволі на чотири рахунки (1-2-3-4) стиснути кулак, одночасно напружуючи передпліччя, утворюючи з плечем кут 90 градусів. Досягнувши максимального напруження і витримавши ще чотири рахунки (1-2-3-4) на рахунок 1 розслабити руку, в'яло кинувши її на місце.

Вправа «Розслаблення плеча» [54]

Напружується кисть (у кулаці) правої (лівої) руки, м'язи передпліччя, плеча. Права (ліва) рука пряма, напружена, поволі підіймається догори (1-2-3-4) до вертикального положення. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабити руку (1). Рука в'яло падає на місце. Порівняйте ваші відчуття. Постійно зосереджуйте вашу увагу на відчуттях напруги та розслаблення.

Вправа «Розслаблення м'язів стопи і гомілки» [54]

Згинаємо праву (ліву) стопу, носочок її тягнемо на себе і напружуємо (1-2-3-4), фіксуємо напруження (1-2-3-4) і розслабляємо (1).

Вправа «Розслаблення м'язів стегна» [54]

Зігнути праву (ліву) ступню, потягнувши на себе носок, потім напружено зігнути ногу в коліні (1-2-3-4), намагаючись максимально підтягнути п'яту до таза. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Нога в'яло падає у вихідне положення.

Усі описані вправи проробляються з лівою рукою і ногою так, як і з правою.

При хорошій натренованості користуватися даною методикою, позбавляючись надлишкового м'язового напруження, можна незалежно від положення тіла, обстановки, місця.

Після оволодіння запропонованими вправами переходять до наступного етапу, який полягає в тому, щоб не проводити реального напруження м'язів, а намагатися подумки уявляти собі це напруження і наступне розслаблення. Заключний етап полягає в тому, щоб у повсякденному житті в моменти емоційного напруження вміти відчутти напруження м'язів і одразу розслабити їх, нейтралізуючі тим самим шкідливий вплив стресу [54].

Контроль через стан трансу

На сьогодні велика увага приділяється несвідомій, але визначаючій нашу поведінку частині психіки підсвідомості та надсвідомості. Невідома частина психіки, яка вивчається глибинною і трансперсональною психологією, має свою мову – мову образів і символів та свої особливості функціонування. Підсвідомість зберігає пам'ять про всі об'єкти та події, із якими зустрічалася людина, не має етичних норм. Уміння працювати з підсвідомістю розкриває великі можливості в психічному оздоровленні людини, тому що всі психологічні травми, психокомплекси зафіксовані саме в цій частині психіки [26].

Ключем, який відчиняє двері у підсвідомість, є **стан трансу**. Під трансом розуміють змінений, але фізіологічний стан організму, при якому внутрішні образи мають більшу значущість, ніж зовнішні. Описано понад сімдесят форм трансу, зокрема це гіпнотичний стан, сон, медитація, глибока концентрація на чомусь. Кожна людина протягом доби буває в різних трансових станах. Трансовий стан майже знімає контроль свідомості, що дозволяє проявитись відкритому негативному психічному матеріалу (наслідкам стресів, психологічних травм, психокомплексам) у підсвідомості [26].

Найбільш практичним для застосування в умовах роботи з військовослужбовцями, на нашу думку, є **метод медитації**.

Медитація – це система духовної практики, яка дає змогу наблизитися до центру свого «Я» і тим самим прийняти на себе відповідальність за зміст своїх думок» [17].

За допомогою цього методу знімається нервово-психічне напруження, тривожні стани, страхи, полегшується усвідомлення психотравмуючих переживань та реакцій, посилюється процес «самоактуалізації». При високому рівні оволодіння методикою медитації можливе досягнення психічного стану, що характеризується неогоцентричним типом розумового процесу. Медитації починаються з концентрації, зосередженості розуму, відмови від усього стороннього, що не пов'язане з об'єктом

концентрації, від усіх другорядних внутрішніх переживань. Основа медитації – концентрація уваги на певному стимулі або предметі. Відповідно до природи об'єкта виділяють чотири види медитації:

1. Повторення у думках. Об'єктом зосередження є мантра (слово або фраза, повторювана знову і знову, зазвичай подумки). Мантри можуть складатися із віршованих уривків, текстів народних пісень, окремих слів та звуків. Їхній вплив на психіку людини заснований на специфічному впливі звукосполучень.

2. Повторення фізичної дії. Об'єкт зосередження – певна фізична дія (повторювані дихальні рухи, дихальний контроль (підрахунок вдихів і видихів) тощо).

3. Зосередження на проблемі. Об'єктом для концентрації є спроби вирішення проблеми, що містить парадоксальні завдання.

4. Зорова концентрація. Об'єкт для концентрації – зоровий образ (картина, полум'я свічки, листок дерева тощо). У східних культурах часто використовується для зорової концентрації «мандала» – квадрат всередині кола, геометрична фігура, що символізує єдність людини та всесвіту [145].

На сьогодні доведено, що медитативні техніки є особливо ефективними при їх застосуванні під час проведення психологічних тренінгів [104].

У психотренінгу медитація використовується для вирішення таких завдань, як зняття нервово-психічної напруги і полегшення свідомості психологічних проблем. Медитація дозволяє дистанціюватися від актуальної проблеми, відсторонено спостерігати себе в ситуації, відреагувати її і змінити ставлення до неї. Умовно можна виділити три варіанти використання медитації у тренінгу:

- за допомогою сугестивних методик;
- шляхом викликання певних образів;
- через активне фантазування [104].

Сугестивні методики працюють на механізмах самонавіювання і систематичних вправ, що впливають на нервову систему, на психічні та м'язові стани. Використання сугестивних

методів передбачає активну участь членів групи в цьому процесі. Досягаючи стану розслаблення, учасники вчаться впливати на свою поведінку, і це надає їм віру в свої можливості [104].

Найчастіше з сугестивних методів використовують: аутогенне тренування Шульца; еріксонівський гіпноз; підвищення інтенсивності занять.

Медитації, спрямовані на викликання образу, використовуються практично у всіх напрямках тренінгу (в психосинтезі, гештальт-терапії, арт-терапії, казкотерапії, юнганських тренінгах, на групах зустрічей тощо). Суть даної медитації в тому, що учасники, перебуваючи в стані релаксації, намагаються викликати в собі візуально-аудіально-кінестичні образи в заданому тренером напрямку. Метою подібної медитації можуть стати: зняття напруги і втоми; отримання матеріалу з несвідомого для самодіагностики; малювання шляху для саморозвитку [104].

Медитації-візуалізації як метод психологічного тренінгу [104].

Візуалізація – властивість людської свідомості, здатної відтворювати видимі і невидимі образи візуального (зорового) ряду в своїй уяві. По суті – картинки, які наша свідомість сприймає як зоровий образ, або відчуття такого зорового образу.

За описом схоже з образами, які ми можемо бачити уві сні, проте до сну, і до стану повного психічного розслаблення те, що ховається за візуалізацією, не має прямого відношення. По-перше, візуальні образи, що виникають в голові у людини, можна розділити на дві категорії – образи візуального ряду і образи відчуття візуального ряду. Образи візуального ряду – картинки, символи, графічні образи, які виникають в людській свідомості в стані неспання. Це те, що «бачить» наш мозок, минаючи зорові рецептори. Образи відчуття візуального ряду – все ті ж картинки і символи, сюжети, які виникають в нашій свідомості як відчуття бачення, але при цьому головний аспект у вигляді зорового образу відсутній. Саме тому поняття і має назву «відчуття візуального

ряду», яке вказує на те, що людина лише відчуває, але не бачить картинку – образ. Багато видів терапій використовують релаксацію, медитацію в поєднанні з візуалізацією, що допомагає змінити наше сприйняття світу завдяки зміні нашого самовідчуття.

Загальні правила застосування медитативних технік:

1. В самому процесі виділяються три етапи, кожен з яких вимагає серйозної уваги:

- вхід в релаксацію (ведучий розповідає учасникам, чим вони зараз будуть займатися, яку переслідують мету; показує, як краще сидіти, пропонує закрити очі і слідувати за його голосом; потім дає кілька фраз, спрямованих на заспокоєння і розслаблення);

- власне медитація (тренер задає візуальні, аудіальні і кінестичні образи, пропонуючи учасникам не проти своєї волі слідувати за його голосом);

- вихід з релаксації (ведучий попереджає про вихід з медитативного стану, пропонуючи на рахунок 1 відкрити очі; потім повільно рахує до 10, попутно даючи мобілізуючі фрази).

2. Перед початком медитації варто попередити учасників, що у них можуть з'явитися свої образи, не пов'язані зі словами ведучого. Можливо вони і опиняться найважливішими для людини, тому не варто їх проганяти. Також слід зазначити, що зайве старання початківця що-небудь побачити може тільки відігнати образи; краще просто розслабитися і довіритися собі.

3. Медитацію завжди легше проходити під спеціально підібрану музику.

4. До медитації нікого не можна примушувати, тому що при відсутності настрою учасник все одно нічого не отримає; до того ж його опір і страх може призвести до негативних фізіологічних реакцій (головний біль, порушення серцебиття, утруднення дихання). Краще учаснику дати можливість придивитися до інших. Зазвичай, зворотній зв'язок учасників після медитації спонукає тих, хто сумнівається спробувати в наступний раз.

5. Сам процес краще не затягувати, обмеживши його 15-20 хвилинами, інакше медитація може втомити або надмірно

розслабити учасників.

6. Медитацію завжди варто завершувати зворотнім зв'язком від учасників. Обговорення дає можливість вербалізувати свої переживання і зробити їх частиною свідомого життя [104].

Практичні вправи, що можна застосовувати під час медитативної практики представлено в Додатку 6.

Окрім розглянутих нами основних засобів психічної саморегуляції існує ще велика кількість різноманітних методів, технік і прийомів, які доказали на практиці свою ефективність. Пропонуємо звернути увагу на деякі з них, які, на думку багатьох фахівців можуть використовуватися в психопрофілактичній роботі з військовослужбовцями.

Метод сенсорної репродукції образів (метод образних уявлень). Уявні образи є значним фактором, що впливає на психічні стани особистості протягом життя. Певні аспекти застосування цього методу ми розглянули в межах використання медитативних технік.

Регулююча функція образу тим краща, чим більш сформованим він є. Сформованість визначається, як якість уявлення образу і повнота його змісту. Становлення фундаментальних елементів образу, на основі яких у кожній новій ситуації створюється в уявленні образ стану, відбувається поступово, у процесі життєдіяльності. Важливу роль в цьому процесі грає набутий позитивний досвід переживання подібних ситуацій. Якщо переважає негативний досвід, то образ сприятливого стану не формується і регуляція ускладнена. Проте, можна навчитися створювати образи стану високого ступеню сформованості для цілеспрямованого керування власними станами [116].

Етапи цілеспрямованого створення регулюючого образу:

1) Образу, що формують, потрібно надати особистісного сенсу – визначитися для чого саме я його формую, з якою метою, що мені особисто це дасть. Без такого усвідомлення може відбуватися формування звичного, а не бажаного стану.

2) Створити поле асоціацій до образу, що формується. Враження і асоціація є ключем, що активізують регулюючий образ, запускають його роботу. На цьому етапі зазвичай допомагають техніки малювання станів і вражень.

3) Типізація образу. Усвідомивши, якими особливостями в найрізноманітніших ситуаціях характеризується бажаний стан потрібно його типізувати – зробити універсальним, придатним для цілеспрямованого використання в інших ситуаціях.

4) Сформувані раціональні уявлення необхідні для побудови образу бажаного стану. Точно уявляти компоненти образу, що пов'язані з його функціонуванням (конкретні дії і вчинки, через які розкривається образ); компоненти підсистеми образу – думки людини в цьому стані, тон і ритм її голосу, особливості рухів, жестів, емоції тощо; компоненти над системи – місця, де знаходиться людина у подібному стані, усі зовнішні об'єкти, у які є включеним цей образ. Чим більш детально виконана ця робота, тим більш справжнім, реальним буде цей образ [116].

Находження символічного аналогу образу. Символи подеколи мають більшу силу, ніж слова, досить часто вони є індивідуалізованими [116].

Практичні вправи щодо образних уявлень подано в Додатку 7.

Методи саморегуляції, пов'язані з впливом слова [116]. Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не») [116].

Самонакази. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися

вимог етики [116].

Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

Самопрограмування. У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах [116].

- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

- Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю». Застосуйте техніку ауторелаксації, запропонованої в Додатку 8.

- Подумки повторіть його кілька разів [116].

Самосхвалення (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих, особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому [116].

У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Я супер!», «Здорово вийшло!».

Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Аутогенне тренування (АТ). Аутогенне тренування поєднує усі розглянуті вище види саморегуляції: керування диханням, тонусом м'язів, уявлення образів, вербальні впливи [116].

Аутогенне тренування (АТ) є однією із найбільш надійних та апробованих систем управління емоційно-вольовою сферою, підвищення рівня саморегуляції і психофізіологічних резервів організму військовослужбовців в умовах діяльності, пов'язаної із

впливом несприятливих стрес-чинників. АТ застосовується як ефективний спосіб саморозвитку стресостійкості в особового складу. АТ спрямоване на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючихся механізмів організму людини, порушеної внаслідок стресового впливу [116].

До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, відреагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкнутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою [116].

Найголовнішою перевагою аутогенного тренування є здатність військовослужбовця без сторонньої допомоги вирішувати проблеми, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям. Крім того, аутогенне тренування дозволяє:

- швидко позбавлятися від втоми; швидше, ніж під час звичайного сну або пасивного відпочинку;
- знімати психічне напруження, що виникає в результаті стресу;
- впливати на низку фізіологічних функцій, таких, як частота дихання, частота серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла;
- розвивати наявні психологічні здібності (мислення, пам'ять, увагу та ін.);
- ефективніше мобілізувати свої фізичні можливості в бойових умовах, легко справлятися з фізичним болем;
- освоїти прийоми самонавіювання і самовиховання [116].

АТ рекомендується застосовувати для мобілізації сил і можливостей перед заступанням на бойові чергування, для зняття психофізичної напруженості й негативних емоційних станів у перервах між несенням служби (коли це передбачено інструкціями), а також для відновлення психічної рівноваги після виконання службово-бойових завдань або при отриманні незначних психічних травм [116].

Аутогенне тренування – це метод самостійного входження в

особливий (аутогенний) стан, використання цього стану та самостійний вихід з нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. Слово «аутогенна» вказує на те, що джерелом позитивного впливу є сама людина, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять [57].

➤ Для виконання вправи потрібно прийняти максимально зручну для розслаблення позу. Після цього закрити очі, розслабитися.

➤ Поступово поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи в такт дихання рекомендовані формули. Перед внутрішнім поглядом повинна перебувати лише та ділянка тіла, що вказується у формулі. Увага не напружується, все відбувається наче в напівдрімоті.

➤ Дихати потрібно повільно, із задоволенням.

➤ Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уявити себе в теплій ванні, або під літнім сонцем. Відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти їхнього максимального розслаблення, а отже, гальмування відповідних ділянок кори головного мозку.

➤ Через активні ділянки кори, що залишилися, людина посилає своєму організму словесні послання, які, не зустрічаючи перешкод, досягають мети.

Вправа складається із шести блоків формул. Засвоєнню кожного з них бажано присвятити окреме заняття для повного оволодіння [57].

1. Формула спокою й відпочинку (входу):

- Я спокійний ... я зовсім спокійний ... влаштовуюсь як можна зручніше, нікуди не кваплюсь ...

- Я відпочиваю ... відпочиває все моє тіло... сторонні звуки перестали мене відволікати, турбувати ...

- М'язи приємно розслаблюються ... вся моя увага зосереджена на словах ...

- Дихаю повільно, рівно, спокійно ... дихаю із задоволенням, з

насолодою ...

Після оволодіння цим блоком формул і викликаними ними відчуттями, можна переходити до наступного й т.д.

2. Формула тепла й розслаблення правої руки:

Перехід першочергово до правої руки пов'язаний з тим, що словесні команди в цьому випадку попадають у ліву півкулю мозку, у якому в «праваків» розташований центр мови. Це дозволяє швидко включити механізм внутрішньої мови.

- Мій внутрішній погляд повільно ковзає по правій руці ...

- Моя права рука приємно розслаблюється ... розслаблюються кисть, передпліччя, плече ...

- Права рука теплішає, начебто поринає в теплу воду... розширюються судини... по розширених судинах вільно струменіє приємне тепло ...

- Зникають нервові й судинні спазми, через всю руку струменіє приємне тепло ...

- Моя права рука розслабилася й потеплішала ... у кінчиках пальців пульсує приємне тепло ...

3. Формула тепла й розслаблення лівої руки:

вона аналогічна формулі, використаної для розслаблення правої руки.

4. Формула тепла й розслаблення ніг:

- Мій уявний погляд ковзає по ногах ... ноги починають розслаблятися й теплішають ...

- Розслабляються й теплішають стопи ... теплом наповнюються гомілки ...

- Мої ноги теплі, розслаблені; тепло струменіє по розширених судинах моїх ніг...

5. Формула психогімнастики для обличчя:

- Моя увага зосереджена на м'язах мого обличчя, моє обличчя спокійне й розслаблене ... розслаблюються м'язи чола, розправляються й зникають зморшки на чолі, чоло стає прохолодним ...

- Віки теплішають, розслаблюються, стають важкими ...

- Розслаблюються й теплішають м'язи крил носа, рота, підборіддя ... мова розслаблена й уповільнена ... Розслаблюються м'язи шиї й потилиці ...

- Все моє обличчя розслабилося й потеплішало, ... моє обличчя спокійне й безтурботне ...

6. Формула виходу зі стану розслаблення:

- Я добре відпочив ... голова відпочила і свіжа ... відпочила нервова система ... покращилася моя пам'ять, увага підвищилася ... зміцнилося здоров'я ...

- Настрій хороший, ... я спокійний, упевнений у собі ... ніякі турботи й тривоги дня не зможуть вивести мене із упевненості в собі...

- Поступове розслаблення закінчується ... почуття ваги йде з рук, ніг, усього тіла ...

- Відкриваю очі ... я бадьорий, активний, працездатний, здоровий.

Шостий етап проводиться в тому випадку, якщо вправа виконується не перед сном.

➤ Звичайне заняття аутотренінгом триває 20-30 хвилин. Воно може продовжуватися, якщо доповнюється різними образами: відпочинку в лісі, на пляжі, польоту й т.д. Згодом можна опанувати скорочену формулу аутотренінгу, наприклад таку: Лежу зручно ... дихаю спокійно ... Я розслабився ... тіло відпочиває ... повний спокій ... думки розсіяні ... забуваюся ... сон ...

➤ Займатися аутотренінгом рекомендується 2-3 рази в день.

➤ Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері – перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання.

➤ Повністю опанувати вправу можна за 1-1,5 місяця [54; 57].

Ідеомоторне тренування [75]. Оскільки будь-який уявний рух супроводжується мікрорухами м'язів, то є можливість вдосконалення навичок дій без їх реального виконання. З своєю

сутністю, ідеомоторне тренування – це уявне програвання майбутньої діяльності. При всій своїй вирашності (економія сил, матеріальних витрат, часу) цей метод вимагає від тих, хто займається, серйозного відношення, здатності до зосередження, мобілізації уваги, вміння не відволікатися протягом всього тренування [75].

Психологу, що проводить дане тренування, необхідно до його початку чітко представляти ситуацію або дію, що розігрується. Можна навіть наперед скласти текст опису ситуації, звернувши особливу увагу на створення емоційного фону.

На початку тренування можна порекомендувати військовослужбовцям розслабити м'язи, використовувати нижнє дихання і зануритися в спокійний, злегка дрімотний стан. Після цього психолог приступає до опису ситуації.

При проведенні ідеомоторного тренування психологу рекомендується дотримуватися наступних принципів [75]:

1. Військовослужбовці повинні створити максимально точний образ рухів, які відпрацьовуються.

2. Уявний образ руху повинен бути обов'язково пов'язаний з його м'язово-суглобовим відчуттям, тільки тоді це буде ідеомоторне уявлення.

3. Уявляючи в думках рухи, потрібно супроводжувати їх словесним описом вслід за керівником заняття, який промовляється пошепки або в думках.

4. Починаючи тренування нового руху потрібно подумки бачити його в сповільненому темпі, який можна прискорювати в процесі подальших тренувань.

5. Якщо під час тренування тіло саме починає проводити якісь рухи, цьому не слід перешкоджати.

6. Безпосередньо перед виконанням реальної дії не потрібно думати про її результат, оскільки результат витісняє з свідомості уявлення про те, як потрібно виконувати дію.

Ідеомоторне тренування сприяє зниженню дії чинника новизни, що приводить до більш швидкого оволодіння новими

навичками, формування образу майбутніх дій і підвищує рівень психологічної готовності до них [75].

Психолог повинен пам'ятати, що чим ширше його арсенал методів психопрофілактики постстресових порушень, тим більший вплив він може здійснити на процес підвищення боєздатності підрозділів [75].

Десенсибілізація і переробка рухами очей (ДПРО). Унікальна психотерапевтична техніка, розроблена Френсіс Шапіро для подолання наслідків стресових подій, таких як участь у бойових діях, насилля тощо. В основі методу лежить уявлення про існування у всіх людей особливого психофізіологічного механізму – адаптивної інформаційно-переробної системи. При її активації відбувається спонтанна переробка і нейтралізація будь-якої травматичної інформації, причому це супроводжується позитивними змінами в когнітивній сфері, емоціях і поведінці.

Надзвичайно інтенсивні стреси можуть блокувати діяльність адаптивної інформаційно-переробної системи. У цих випадках травматичні спогади і пов'язані з ними уявлення, афективні, сомато-вегетативні і поведінкові реакції не отримують свого адаптивного розв'язання і продовжують зберігатися в ЦНС у формі, обумовленій пережитим станом. Негативна інформація ніби «заморожується» і тривалий час зберігається в своєму первинному, непереробленому вигляді за рахунок ізоляції нейронних мереж мозку, що забезпечують доступ до цих спогадів, від інших асоціативних мереж пам'яті. При цьому не може відбуватися нове навчання, оскільки відповідна психотерапевтична інформація не може асоціативно зв'язуватися з ізольованою інформацією про травматичному подію [171; 172].

Як наслідок, негативні емоції, образи, відчуття і уявлення з минулого людини проникають в його сьогодення, викликаючи сильний душевний і фізичний дискомфорт.

Передбачається, що рухи очей (або інші альтернативні подразники), що використовуються при ДПРО, запускають процеси, що активізують прискорену переробку травматичного

досвіду за аналогією з тією, що в нормі відбувається на стадії сну зі швидкими рухами очних яблук (ШРО-сну) [168; 170].

Серед дослідників існує думка, що фаза швидкого сну є тим періодом, коли несвідомий матеріал, в тому числі пов'язаний зі стресами, спливає для адаптивної переробки [165; 174].

Повторні нічні кошмари з пробудженнями вельми характерні для осіб, які страждають на ПТСР, переривають і спотворюють фазу швидкого сну, а дисфункціональний матеріал, що викликає сильне занепокоєння, залишається непереробленим [157].

Використання під час проведення процедури ДПРО повторюваних серій рухів очей дозволяє розблокувати ізольовані нейронні мережі мозку, де зберігається травматичний досвід, який, в свою чергу, піддається десенсибілізації і прискореній когнітивній переробці [157].

Спогади, які мають високий негативний емоційний заряд переходять в більш нейтральну форму, а відповідні їм уявлення і переконання набувають конструктивного характеру [157].

З метою швидкого усунення важких переживань і ознак постстресових порушень ДПРО може застосовуватися як самостійний метод психотерапії.

Незважаючи на те, що ДПРО може порівняно швидко зменшувати постстресові переживання внаслідок окремої травми, психологу необхідно вкрай ретельно враховувати всю сукупність чинників перед застосуванням даної психотерапевтичної техніки.

Обов'язковою умовою для досягнення необхідного рівня компетентності спеціалістів, які планують на практиці застосовувати дану техніку, є навчання під кваліфікованим керівництвом [157].

ДПРО – доказовий метод психотерапії, універсальна ефективність якого підтверджується не тільки практикою. Результати контрольованих досліджень і міжнародного консенсусу відображені в рекомендаціях ВООЗ щодо застосування десенсибілізації і переробки рухами очей при роботі з посттравматичними розладами. 20 вересня 2019 року в Science

опублікована стаття японських нейрофізіологів, в якій розкрито нейрогуморальні зв'язку між ШРО (швидкими рухами очей) і переробкою небажаних спогадів уві сні [84].

ДПРО складається з восьми принципово важливих стадій. Кількість сеансів, присвячених кожній стадії, так само як і кількість стадій, включених до кожного сеансу ДПРО, в значній мірі залежать від особливостей конкретної особи. Перша стадія включає в себе аналіз історії виникнення порушень і планування подальшої роботи. За нею йде стадія підготовки, під час якої фахівець знайомить клієнта з процедурою, пояснює йому теорію ДПРО, визначає очікування щодо ефекту застосування цієї техніки і готує до можливості появи тривожних переживань між сеансами. Третя стадія містить визначення мети і основних можливих реакцій клієнта з використанням *Шкали суб'єктивних одиниць занепокоєння* («Наскільки сильно на даний час Ви відчуваєте занепокоєння – в балах від 0 до 10, де 0 – повна відсутність занепокоєння, а 10 – найбільш сильне занепокоєння, яке Ви могли б уявити?») і *Шкали відповідності уявлень* (визначається за 7-бальною шкалою, де 1 бал – повна невідповідність, а 7 балів – повна відповідність (справжнє переконання)). Четверта стадія – десенсибілізація – спрямована на емоції, що турбують клієнта. П'ята стадія – стадія інсталяції, націлена на когнітивне переструктурування. Шоста стадія, під час якої знаходяться осередки залишкових напружень в тілі, називається стадією сканування тіла. Наступна – стадія завершення, що включає в себе обговорення, принципово важливе для підтримки клієнта в стані рівноваги між сеансами. Остання, восьма стадія, називається стадією переоцінки [157].

Розглянемо більш детально кожну зі стадій.

➤ *Стадія 1. Історія клієнта і планування психотерапії*

Перша стадія ДПРО складається з оцінювання чинників безпеки клієнта і відповідає за їх відбір. Основним критерієм для визначення того, чи придатні клієнти для ДПРО є їх здатність справлятися з тим високим рівнем занепокоєння, який може

виникнути при переробці дисфункціональної інформації. Оцінювання включає визначення рівня особистісної стійкості і життєвих обставин клієнта. Наприклад, клієнт може зіткнутися зі значною напруженістю у своїй професійній діяльності і не захоче зазнавати додаткових неприємних емоцій від майбутнього процесу переробки травматичного матеріалу. В цьому випадку краще відстрочити процес переробки, поки у клієнта не знизиться напруженість, пов'язана з обставинами його діяльності. Крім того, клієнт повинен фізично бути здатним протистояти інтенсивним емоціям. Необхідно оцінити і потенційні проблеми, пов'язані з віком клієнта, а також із проблемами серця або органів дихання.

➤ *Стадія 2. Підготовка*

Стадія підготовки передбачає встановлення терапевтичних відносин з клієнтом, пояснення сутності процесу ДПРО та його ефектів, визначення очікувань клієнта, а також вступну релаксацію і процедури зі створення безпечної для клієнта обстановки. Принципово важливим є те, що психотерапевт має чітко інформувати клієнта про можливість появи емоційного занепокоєння як під час сеансів ДПРО, так і після них. Тільки за умови дотримання цих умов клієнт буде досить поінформований, щоб давати чи не давати свою згоду на дану процедуру. Ці застереження не тільки нададуть клієнту можливість зробити правильний вибір, а й дозволять йому підготуватися до майбутньої психотерапії як в сенсі обставин його професійної діяльності та соціальних зобов'язань, так і в сенсі можливості різних емоційних потрясінь під час ДПРО. Потім клієнт ідентифікує місце, в якому зосереджені фізичні відчуття, що посилюються при зосередженні на згадці про травматичному подію. Таким чином, ця стадія демонструє основні форми відреагування відносно травматичних спогадів, обраних в якості мети, і специфічних компонентів, необхідних для завершення процесу.

➤ *Стадія 3. Визначення предмета впливу*

На цій стадії психотерапевт ідентифікує компоненти мети впливу і до початку процесу переробки відзначає основні можливі

форми відреагування клієнта. Після ідентифікації травматичного спогаду клієнту пропонується обрати образ, який би найкраще відповідав цьому спогаду. Потім клієнт обирає негативні уявлення, що виражають дисфункціональну або дезадаптивну самооцінку, що відноситься до його участі в травматичній події. Ці негативні переконання, в дійсності, є вербалізацією емоцій, що турбують.

Потім клієнт визначає свої позитивні уявлення, які пізніше будуть використані для заміни негативних уявлень під час п'ятої стадії – стадії інсталяції. Клієнт оцінює відповідність позитивного уявлення за допомогою Шкали відповідності уявлень. У цей момент відбувається з'єднання образу і негативного уявлення, що необхідно для ідентифікації емоцій і існуючого у клієнта рівня занепокоєння, який потім вимірюється за Шкалою суб'єктивних одиниць занепокоєння. Клієнту пропонується назвати кількість балів, що відповідають інтенсивності його емоцій в той момент, коли він знаходить доступ до травматичних спогадів. На початку переробки емоції і їх інтенсивність, найімовірніше, будуть змінюватися, а ступінь занепокоєння клієнта може тимчасово зростати.

Потім клієнт ідентифікує місце, в якому зосереджені фізичні відчуття, що посилюються при зосередженні на згадці про травматичному подію. Таким чином, ця стадія демонструє основні форми відреагування щодо травматичного спогаду, обраного в якості мети, і специфічних компонентів, необхідних для завершення процесу.

➤ *Стадія 4. Десенсибілізація*

Четверта стадія зосереджена на негативних емоціях клієнта, відображених в оцінці за Шкалою суб'єктивних одиниць занепокоєння. Ця стадія охоплює всі можливі форми реакції незалежно від того, чи збільшується рівень дистресу клієнта, знижується або ж залишається без змін.

Під час десенсибілізації психотерапевт повторює серії рухів очей, вносячи в них при необхідності зміни фокусування доти, поки рівень занепокоєння клієнта не знижується до 0 або 1 за Шкалою

суб'єктивних одиниць занепокоєння (тобто до того рівня, який можна назвати «екологічно валідним» і прийнятним для клієнта за його нинішніх обставин). Це вказує на те, що первинна дисфункціональність, що включає в себе травматичну подію, перероблена. Однак переробка на цьому завершена не в повному обсязі і до травматичної інформації доведеться звертатися на наступних стадіях. Необхідно підкреслити, що в багатьох випадках серії рухів очей (або альтернативних форм стимуляції) недостатньо для повної переробки. Приблизно в половині випадків процес переробки травматичної інформації зупиняється, і психотерапевту необхідно залучати різні додаткові стратегії і провідні стимулюючі процедури ДПРО, для того щоб знову почати переробку.

➤ *Стадія 5. Інсталяція*

П'ята стадія називається стадією інсталяції, оскільки вона сфокусована на встановленні позитивного самоуявлення, визначеного клієнтом, і на збільшенні його сили, для того щоб воно могло замінити собою негативне самоуявлення. Стадія інсталяції починається, коли у клієнта рівень емоцій, пов'язаних з обраним в якості мети переживанням, падає до 0 або 1 за Шкалою суб'єктивних одиниць занепокоєння. Тоді йому пропонується зосередитися на найбільш прийнятному для нього позитивному уявленні одночасно з обраним в якості мети травматичним спогадом. Потім тривають серії рухів очей, поки рівень позитивного уявлення клієнта не досягне 6 або 7 за Шкалою відповідності уявлень. Слід пам'ятати, що клієнту необхідно оцінювати рівень позитивного уявлення, ґрунтуючись на тому, що він відчуває на рівні інтуїції.

➤ *Стадія 6. Сканування тіла*

Після того як позитивне самоуявлення повністю затверджено, клієнтові пропонують утримувати в свідомості як обрану в якості мети травматичну подію, так і позитивне самоуявлення і при цьому сканувати зверху вниз все своє тіло. Йому пропонують ідентифікувати будь-яку залишкову напругу, що виявляється у формі відчуттів в тілі. Такі відчуття обираються потім в якості мети

для послідовних рухів очей. У багатьох випадках після цього напруга просто зникне, хоча іноді буде розкрита додаткова дисфункціональна інформація. Ідентифікація залишкових фізичних відчуттів і обрання їх в якості мети на цій стадії ДПРО може допомогти вирішенню будь-якої інформації, що залишилася непереробленою. Дана стадія дуже важлива, і вона може розкривати ті ділянки напруги або опору, які раніше були приховані.

➤ *Стадія 7. Завершення*

Клієнта необхідно повертати в стан емоційної рівноваги в кінці кожного сеансу, незалежно від того, чи повністю завершена переробка. Крім того, життєво важливо, щоб в кінці кожного сеансу клієнт отримував правильні інструкції. Для цього психолог (психотерапевт) повинен нагадувати клієнтові, що образи, думки чи емоції, що виникають в інтервалах між сеансами і викликають занепокоєння, є доказами додаткової переробки і все це можна вважати позитивною ознакою. Клієнту нагадують, що він повинен вести спеціальний щоденник і записувати до нього всі негативні думки, ситуації, сновидіння і спогади. Це дозволить клієнтові когнітивно дистанціювати себе від емоційних проявів, що турбують.

➤ *Стадія 8. Переоцінка*

Переоцінка повинна проводитися перед початком кожного нового сеансу. Психотерапевт забезпечує повторне звернення клієнта до цілей, що перероблювалися раніше і оцінює реакцію, що виникає у нього, для визначення того, чи зберігаються у клієнта ефекти процедури. Необхідно запитати, які почуття той відчуває щодо матеріалу, що обирався раніше в якості предмета впливу, а також вивчити записи в щоденнику клієнта, щоб визначити, чи відбивається це на вже переробленій інформації і чи є необхідність знову використовувати її в якості мети або ж слід обрати нову мету. Психотерапевт може вирішити обрати в якості мети новий матеріал, але робити це необхідно тільки після того, як відбудеться повна інтеграція травм, що піддавалися переробці раніше.

Стандартний протокол ДПРО

Стандартна процедура ДПРО відбувається під час кожного сеансу переробки, в той час як стандартний протокол ДПРО направляє загальний процес психотерапії. Кожен сеанс з переробки повинен бути спрямований на певну мету. Загальні типи цілей визначені в стандартному протоколі наступним чином: (1) минулий досвід, який є основою порушень, (2) існуючі в даний час обставини або чинники, що викликають занепокоєння, і (3) плани майбутніх дій. Всі спеціалізовані протоколи ДПРО (в тому числі і ті, що необхідні для випадків роботи з фобіями або соматичними розладами) пов'язані з протоколом стандартного типу.

Підсумки і висновки

Психотерапевтичні ефекти ДПРО засновані на здатності обирати в якості мети дисфункціональний матеріал і набувати до нього доступ. Прояви цього матеріалу, що обираються в якості мети з самого початку, включають образ, негативне уявлення і фізичні відчуття, що асоціюються з травматичною подією. Основними заходами є: ідентифікація стимульованих емоцій, оцінювання за Шкалою суб'єктивних одиниць занепокоєння для визначення інтенсивності занепокоєння і оцінювання за Шкалою відповідності уявлень, що показує, наскільки клієнт вірить в бажані для нього позитивні уявлення. Переробка обраного в якості мети матеріалу починається з того, що клієнт зосереджується на відповідному стимулі (русі очей, постукуванні по руці або на звуках), одночасно утримуючи в свідомості об'єднані разом елементи мети (образ, уявлення і фізичне відчуття). Переробка відбувається під час послідовних стимулюючих серій рухів очей, що змінюються в міру обговорення процесу з клієнтом, що здійснюється для визначення наступної мети. Застосування техніки ДПРО при травматичних спогадах, відповідальних за появу патологічних симптомів, передбачає групування подій за кластерами і потім обрання в якості мети не тільки найбільш значущих спогадів з кожного кластера, але також нічних кошмарів і існуючих в даний час інших травматичних чинників [157].

Дебрифінг. Процедура рекапітуляції стресової події, або дебрифінг проводиться як спільна активна діяльність, до якої залучаються всі учасники та свідки травматичної події. Рекомендовано процедуру проводити протягом терміну від 1 до 3 днів (24-72 годин) після травматичної події, оскільки в цей період у вражених осіб з'являється тенденція до заперечення та подавлення травматичного досвіду, що супроводжується спробами «самолікування», частіше за допомогою алкоголю та наркотиків. Дебрифінг психологічно дуже важкий, і у ведучих може викликати ефект «вигорання». Тому рекомендується після проведеної процедури разом провести «вентиляцію», через яку висловити свої власні відчуття та реакції, проявлені під час дебрифінгу (після особливо важких процедур інколи бажано для ведучих організувати окрему процедуру дебрифінгу) [55].

Якщо оригінальна модель передбачає проведення процедури безпосередньо після пережитого травматичного досвіду (у період від 1 до 3 днів), на практиці цього не завжди можна досягти, зокрема під час бойових дій, коли неможливо вивести підрозділ так швидко з поля бою. Окрім того, процедура дебрифінгу може проводитися лише за умов гарантування безпечних умов. Хорватський досвід 1995 р. після декількох визвольних операцій показав, що дебрифінг можна успішно проводити і пізніше (навіть 1 місяць потому після травматичної події). В мирних умовах дебрифінг проводиться без часового обмеження, тоді як у військових, зокрема під час бойових дій, рекомендується обмеження від 90 до 120 хв. [55]

Процедура дебрифінгу в умовах війни проводиться у шість етапів:

1) *вступ* – ведучий та його колега коротко представляються, пояснюють процедуру та її користь, наголошуючи на правилі поваги до нерозголошення всього, що буде відбуватися протягом процедури. Це означає, що все, що буде відбуватися під час процедури, не буде пізніше коментуватися чи обговорюватися з особами, які не були залучені до процедури; учасникам також пояснюють, що процедура стосується лише безпосереднього

травматичного досвіду, а не якоїсь іншої теми; це також не час для скарг та критики інших;

2) *факти* – кожен учасник називає своє ім'я, прізвище, звання (якщо не знає ведучого), місцезнаходження під час події, говорить що робив, чув, бачив, для того щоб хронологічно реконструювати подію до найдрібніших деталей, без коментування інформації від інших учасників;

3) *роздуми та відчуття* – центр розмови переходить на висловлення роздумів та почуттів, які учасники пережили та відчували безпосередньо після події, роздуми та почуття кожний учасник виражає відкрито без оцінювання чи критики з боку решти учасників;

4) *реакції і проблеми* – розмова спрямовується на реакції у поведінці та проблеми, з якими учасники зустрілися після травматичної події щоб таким чином надати пояснення звичайним формам реагування та проблемам у психофізичному функціонуванні, які стали наслідками безпосередньо пережитого травматичного досвіду;

5) *навчання* – ведучий повідомляє основні факти про те, що таке травматична стресова подія, чому вона трапляється, які її головні симптоми та наслідки для нормального функціонування, наголошуючи, що йдеться про нормальні реакції нормальних людей на ненормальну ситуацію (на цю тему кожний учасник має отримати письмовий матеріал);

б) *висновок* – процедура завершується інформацією про можливість продовження психологічної підтримки шляхом індивідуальних консультативних розмов з військовим психологом або короткою рекреацією поза межами підрозділу [55].

Для проведення дебрифінгу необхідно, щоб працювали хоча б двоє психологів: один – організовує роботу в групі, інший, у випадку необхідності, проводить індивідуальну роботу з учасниками групи [75].

Окрім сильних сторін, процедура дебрифінгу має й окремі слабкі моменти. Вона не може проводитися завжди і у будь-яких

умовах. Також, оскільки ця процедура передбачена для невеликих груп (від 10 до 15 осіб), постає питання, як її організувати, коли психологічно травмовано набагато більше осіб. Одночасна організація декількох процедур передбачає й роботу більшої кількості фахівців та затримку інших видів діяльності підрозділу на певний час, що здійснити майже нереально. Процедуру дуже важко провести у часовому діапазоні дві години, зокрема коли окремі особи мають потребу говорити про свої думки та почуття. Перериванням можна їх додатково розчарувати, а надання необмеженого часу, щоб виговоритися, може викликати розчарування інших учасників. З іншого боку, продовження процедури може викликати втому учасників, перенасичення чи нудьгу та вимоги завершити зустріч. До того ж, процес вимагає участі спеціально навчених військових психологів, для яких він також може бути дуже втомлюючим, без гарантованих результатів [55].

Незважаючи на всі недоліки, процедуру дебрифінгу слід знати та вводити її в практику, передусім, для представників спецпідрозділів, а за потреби проводити її в тих підрозділах, представники яких зазнали (раптово) найважчих наслідків бойових дій з яскраво вираженими травматичними стресовими подіями [55].

Необхідно зазначити, що крім спеціальних психотехнік, важливими є і природні методи саморегуляції (вибір або створення зовнішньої обстановки, що сприяє поверненню організму до гомеостатичної рівноваги; гумор; «спілкування» з природою й тваринами, захоплення й улюблені заняття (хобі), масаж, музика, роздуми про позитивні речі, спілкування з приємною людиною, роздивляння фотографій близької людини, повноцінний сон тощо.

Зокрема, здоровий сон є запорукою здоров'я. Гігієна сну поширюється на кожного, хто відчуває проблеми із режимом сну, скороченням сну або неспокійним сном.

Гігієна сну – це рекомендована поведінкова та екологічна практика, що має на меті покращення якості сну і повинна застосовуватися за будь-якого середовища: вдома, в польових

умовах, в ході виконання бойового завдання та у відпустці (Додаток 9).

Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом [48]

I. Необхідно переконатися, що не була пропущена якась прихована фізична травма чи ушкодження. Деякі захворювання та травми можуть спричинити емоційні та поведінкові зміни і їхня симптоматика нагадуватиме реакції на бойових стрес (травма голови, контузії, вдихання газів, гіпоглікемія, лихоманка, синдром відміни, отруєння, гіпер- і гіпотермія, зневоднення тощо).

II. Необхідно сприймати емоційні розлади так само серйозно, як і фізичні травми. Якщо військовослужбовець при падінні серйозно вивихнув щиколотку, то ніхто не очікуватиме, що він одразу встане і побіжить. Емоції бійця також можуть тимчасово напруженими через надмірний стрес бойових дій чи інші травматичні події. Неможна вимагати, щоб він негайно взяв себе в руки і продовжував нести службу. Деякі люди можуть зібратися одразу, в той час, як інші – ні. Військовослужбовець, чия емоційна стабільність була порушена, отримав таку ж реальну травму, як і той, хто вивихнув щиколотку. На жаль, багато людей вважають реальним лише те, що вони можуть бачити, наприклад, рану чи кровотечу, вони схильні вважати, що емоційні та психічні розлади – це щось вигадане, що людина з бойовим стресом насправді не є хворою чи пораненою і що вона може справитися із своїм станом, використовуючи лише силу волі.

III. Необхідно розподілити постраждалих за ступенем важкості стресових реакцій.

➤ Легкий стрес

Фізичні прояви: тремтіння-нервозність, холодний піт, сухість у роті, безсоння, пришвидшене серцебиття, запаморочення, нудота, блювота або діарея, виснаження, погляд в нікуди «на тисячу метрів», труднощі мислення, мовлення і спілкування.

Емоційні прояви: тривога, нерішучість, дратівливість, скарги, забудькуватість, нездатність зосередитися, жахи, легко здригається

від шуму, рухів, спалахів; сльози, плач, гнів, втрата довіри до себе і товаришів.

Надання допомоги

1. Продовжуйте виконання задач, зосередьтеся на виконанні негайних важливих завдань.

2. Очікуйте, що військовослужбовець з ознаками легкого бойового стресу буде виконувати доручені обов'язки.

3. Постійно зберігайте спокій; давайте вказівки та контролюйте їх виконання.

4. Повідомте військовослужбовця про те, що його реакція є нормальною і нічого надзвичайно неправильного з ним не відбувається.

5. Повідомляйте йому необхідну інформацію стосовно тактичної ситуації, цілей, очікувань, надавайте йому підтримку. Контролюйте розповсюдження чуток.

6. Намагайтесь відновити впевненість постраждалого у собі, говоріть про успіхи.

7. Залучайте його до продуктивних видів діяльності (коли він не відпочиває) через тренування, обслуговування зброї та військової техніки тощо.

8. Можливе тимчасове переведення до не бойового опорного пункту з незначним обмеженням прямих обов'язків та наданням відпочинку.

9. Переконайтеся, що військовослужбовець підтримує особисту гігієну.

10. Як тільки це можливо забезпечте його їжею, питвом та дайте йому можливість поспати (якомога швидше!).

11. Дозвольте йому виговоритися, не применшуйте його переживання, горя чи тривоги. Дайте практичні рекомендації і послухайте його.

➤ Важкий стрес. За його наявності, військовослужбовця слід, за можливості, відправити в місце, де він зможе реабілітуватися (хоча б строком до 3 днів).

Фізичні прояви: постійно рухається, здригається на будь-який

раптовий звук чи рух, тремтить, трясеться, не може рухати рукою, ногою без видимих фізичних причин; втрата зору, слуху чи відчуттів, фізично виснажений, плаче, ціпеніє під час обстрілу або стає повністю нерухомим, похитується, коливається; паніка, біжить під обстрілом.

Емоційні прояви: розмовляє швидко та/або дивно, сперечається, діє необачно, не реагує на небезпеку, втрата пам'яті, сильно заїкається, бурмоче, або не може говорити взагалі; безсоння, важкі кошмари, бачить або чує те, чого не існує, різкі емоційні перепади, соціальна ізоляція, апатія, істеричні «вибухи», безумна, дивна поведінка.

Надання допомоги

1. Якщо поведінка військовослужбовця ставить під загрозу виконання завдань, несе загрозу йому самому чи іншим, зробіть все необхідне, щоб контролювати його.

2. Якщо боєць засмучений, спокійно поговоріть з ним, вмовте його на співпрацю.

3. Якщо ви не впевнені щодо його надійності:

- розрядіть його зброю;
- якщо є серйозні підозри, заберіть у нього зброю;
- застосуйте фізичне обмеження, лише коли це необхідно для забезпечення безпеки чи транспортування.

4. Запевніть всіх, що його симптоми, швидше за все, реакція на стрес і йому стане краще.

Якщо стресові реакції тривають:

- перемістіть військовослужбовця в безпечне місце;
- не залишайте його одного, нехай з ним постійно перебуває хтось, кого він знає;
- повідомте про ситуацію командирів;
- переконайтеся, що його огляне хтось із медичного персоналу;
- дайте йому виконувати якісь легкі завдання, коли він не спить, їсть чи відпочиває.

5. Переконайте військовослужбовця, що йому стане краще і

поверніть його до виконання службових обов'язків як тільки йому стане краще і він буде готовим до цього.

IV. Дотримуйтесь наступних принципів роботи з військовослужбовцями, які мають ознаки реакцій на бойовий стрес. У країнах НАТО вони складені в акронім VICEPS.

VICEPS – аббревіатура з англійських слів Brevity (стислість) – перша допомога (відпочинок та відновлення) не повинні тривати більше, ніж 1-3 дні.

Immediacy (невідкладність) – дуже важливо, щоб допомога надавалася якомога швидше, як тільки з'являються симптоми (при умові, що тактична ситуація дозволяє). Не зволікайте!

Centrality (централізованість) – забезпечте перебування військовослужбовців з реакціями бойового стресу разом для взаємної підтримки та ідентифікуйте їх як солдат.

Contact (контакт) – військовослужбовця заохочують думати про себе як бійця, а не пацієнта чи хворого. При будь-якій можливості представники підрозділу повідомляють співслужбовцю, що на нього чекають і бажають його якнайшвидшого повернення.

Expectancy (очікування, надія) – військовослужбовцю необхідно недвозначно повідомити, що у нього нормальна реакція на надзвичайний стрес і що це пройде, і він зможе повернутися до виконання обов'язків через декілька годин, можливо днів.

Безпосередній командир є надзвичайно важливим на цій фазі допомоги. З усього, що говориться постраждалому, сказане командиром, швидше за все, матиме найбільший вплив. Також варто сказати, що він потрібен своїм товаришам і вони чекають на його повернення. Після повернення з ним поводяться як і з будь-яким іншим солдатом і очікують, що він належно виконуватиме свої обов'язки. Численні дослідження показали, що якщо потерпілий лікується в якості пацієнта і його направляють в тил, то його симптоми тривають довше і він рідше повертається до виконання службових обов'язків, або не повертається зовсім.

Proximity (наближеність) – цей принцип передбачає

максимальну близькість відносно безпечного місця надання допомоги до театру військових дій, що дає можливість військовослужбовцю отримувати дружню підтримку своїх товаришів по службі і значно підвищує загальну ефективність реабілітаційних заходів. Бажано, щоб солдатів, які вимагають догляду через важкий бойовий стрес, не поміщали в медичні заклади разом з пораненими та хворими військовими.

Simplicity (простота) – цей принцип вказує на необхідність використання коротких і простих методів для відновлення фізичного стану та впевненості у собі. Не проводьте психотерапію.

Дії, які виконуються для контролю реакцій бойового стресу, є наступними:

1. Переконавання (переконайте постраждалого в нормальності реакцій).
2. Відпочинок (відстрочка від бою або відпочинок від роботи).
3. Задоволення тілесних потреб (наприклад, зігріти, дати їжу та питво, забезпечити гігієну та сон).
4. Відновлення впевненості (дати можливість виконувати цілеспрямовану діяльність та контактувати із своїм підрозділом).
5. Повернення до свого підрозділу та виконання своїх прямих обов'язків.

Статус не пацієнта. Щоб військовослужбовці з бойовим стресом не ввійшли в роль пацієнта, необхідно дотримуватися наступних принципів:

- залишити військовим їх форму і вони повинні дотримуватися військової етики і дисципліни;
- забезпечити перебування військових із реакціями бойового стресу окремо від важкохворих чи поранених пацієнтів;
- максимально обмежити приймання ліків за винятком серйозного порушення сну;
- не евакуювати і не госпіталізувати військового за винятком абсолютної необхідності;
- не ставити передчасних діагнозів;
- транспортувати військових автотранспортними засобами

загального призначення, а не машинами швидкої допомоги [48].

Для зняття психічної напруженості і перевтоми рекомендується використовувати метод «відключення», спрямований на тимчасове забуття складних, стресогенних проблем, перенесення уваги на відпочинок, захоплення (хобі), заняття фізичними вправами.

Важливо під час перерв у роботі, відпочинку повністю відключитися від службових справ, послухати музику, провести невелику фізичну розминку тощо. Гумор у відносинах з оточуючими також допомагає зняти зайву напругу [91].

Більшість технік, методів і прийомів, що були розглянуті в цьому розділі, можуть успішно використовуватись під час проведення психологічних тренінгів, метою яких є профілактика психологічної травматизації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА НАВЧАННЯ І ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним серед психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок управління власними емоційними станами, самопізнанням, самоприйняттям тощо. Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого вчені-практики розв'язують багато різноманітних актуальних проблем. Психологічний тренінг забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, упевненості, створенню гармонійних стосунків. Значущість його ще й в тому, що він виступає як сумісна творчість учасників і ведучого задля розкриття і засвоєння незадіяного досі життєвого, творчого і духовного потенціалу людини [148].

З початку збройного конфлікту на Сході нашої країни психологічний тренінг став одним із пріоритетних напрямків у роботі військових психологів Збройних Сил. Він дозволяє поглибити знання, напрацювати навички і уміння, які можна використовувати на практиці з різною метою, в першу чергу – для профілактики психологічної травматизації особового складу.

3.1. Основні принципи і правила проведення психологічного тренінгу

Психологічний тренінг є інтегрованою, універсальною системою цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. У результаті тренінгу активізуються інтелектуальні, комунікативні і вольові потенціали людини, здійснюється рефлексія її минулого і моделювання майбутнього. Це стає можливим за рахунок цілеспрямованого використання під час тренінгу спеціальних психотехнічних, ігрових та інших прийомів і методів [66].

Психологічний тренінг справляє конструктивний вплив на розвиток особистості за трьома напрямками: когнітивному (отримання нової інформації); емоційному (інтерпретація отриманої інформації через особистісну значимість); конативному (зміна, розширення поведінкових реакцій за рахунок усвідомлення неефективності звичних способів поведінки) [39; 66; 80].

До основних функцій тренінгу відносяться:

- діагностична – надає можливість явного або прихованого спостереження і експериментального вивчення індивідуальних якостей і особливостей поведінки особистості, а також групових процесів, з подальшим аналізом та інтерпретацією;
- навчальна – полягає у придбанні знань, навичок і вмінь, формуванні будь-яких компетентностей;
- розвиваюча – сприяє розвитку (фізичному, духовному, особистісному, професійному) особи або групи;
- евристична – припускає, що в результаті участі у тренінгу особа відкриває для себе нові горизонти, переживає інсайти, особисті відкриття і осяяння, так звані «моменти істини»;
- психокорекційна – полягає у виправленні (корегуванні) деяких недоліків і відхилень психічного розвитку і поведінки;
- саморегулятивна – сприяє формуванню навичок

цілеспрямованого контролю і зміни індивідом перебігу різних психофізіологічних функцій, регуляції активності діяльності і рефлексії;

- праксеологічна – виходить з того, що тренінг завжди прямо чи опосередковано має спрямованість на підвищення ефективності практичної діяльності;

- профілактична – полягає в тому, що тренінг часто направлений на збереження психологічної цілісності особистості, попередження нервово-психічних розладів, профілактику несприятливого впливу зовнішніх чинників, зокрема, професійної деформації, реабілітацію після психотравмуючих подій, а також в цілому підвищення рівня психічного здоров'я [128].

Проведення тренінгу відбувається за певною структурою. Типова структура, мета та завдання тренінгу разом слугують основою для складання плану його проведення. Такий план може мати різні форми (таблиця, перелік послідовних дій, схема тощо), але принципово те (і це слід добре засвоїти майбутньому тренеру), що план тренінгу слід скласти обов'язково. Природно, це не означає, що тренінг пройде повністю так, як було заплановано, проте план допоможе тренеру дотримуватися основних питань, які мають бути опрацьовані в ході роботи групи, інакше неможливо досягнути поставленої мети тренінгу. Під час тренінгу неодмінно виникає багато побічних тем для обговорення, і кожна з них виявляється більш-менш привабливою для учасників. Проте їх опрацювання слугуватиме іншим цілям. Тим часом термін заняття спливатиме, обов'язкові питання можуть залишитися не розглянутими. Тож саме завчасно складений план допоможе дотримуватися обраної теми, досягнути бажаної мети [92].

Загальні принципи і закономірності психологічного тренінгу представлено на рис 3.1 [66].



Рис. 3.1. Загальні принципи і закономірності психологічного тренінгу

Розглянемо більш детально основні із зазначених принципів і закономірностей психологічного тренінгу.

Визначеність часу проведення тренінгу. За тривалістю тренінгові заняття можуть бути різними: від 1,5–3-х годин (2–4 академічні години, тривалістю 45 хвилин кожна) до декількох днів поспіль. За тривалістю найбільш вдалою формою групової роботи є

марафон, тобто проведення занять тривалістю 6–8 годин щоденно протягом кількох днів. За такої форми роботи передбачається велика обідня перерва (не менше години) та дві перерви по 15–30 хвилин через кожні 1,5–2 години роботи. Під час коротких перерв учасникам доцільно запропонувати напої (чай, каву, воду, соки тощо), можна й легку їжу (бутерброди, цукерки, печиво тощо). Вважається, що такої тривалості перерви достатньо для відновлення сил учасників [22].

Облаштування приміщення і розташування робочих місць.

Правильне розташування учасників тренінгу в просторі приміщення значним чином впливає на ступінь їх включеності в роботу і засвоєння одержуваної інформації. При груповій роботі учасники тренінгу і тренери сидять на стільцях, розставлених по колу [73]. Це сприяє створенню неформальної атмосфери, забезпечує можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслює рівнозначність позицій усіх учасників, забезпечує атмосферу відкритості, розвитку довіри, уваги та інтересу учасників один до одного [22].

Тренери знаходяться в тих місцях кола, звідки їм найзручніше користуватися фліпчартом, дошкою, роздатковим матеріалом, спостерігати за учасниками, контролювати хід тренінгу і т.і.

Обов'язково передбачаються місця для роботи в підгрупах. Якщо дозволяють розміри приміщення, роботу в підгрупах можна проводити в різних його кутках, для чого там досить поставити столи, за якими можуть розміститися від 3 до 8 осіб. Якщо розміри залу не дозволяють здійснювати без перешкод роботу одночасно двом або трьом підгрупах, необхідні суміжні або не сильно віддалені від основного залу кімнати, забезпечені відповідним інвентарем, освітленням і звукоізоляцією [73].

Також необхідно врахувати освітленість приміщення (не дуже приємно бути учасником тренінгу в приміщенні без вікон), тепловий режим та можливість постійного притоку свіжого повітря (не протягів). Досить важливо, щоб у приміщенні було достатньо місця для проведення рухливих ігор та інших рухливих форм

роботи. Необхідно також враховувати, що на стінах мають закріплюватись плакати та різноманітні напрацювання учасників групи. Бажано закріплювати ці матеріали малярним скотчем, так як він не залишає слідів на стінах [22].

Формування групи. Тренінгова група – це спеціально створена група, учасники якої за сприяння ведучого (тренера) включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване на досягнення визначеної мети та вирішення поставлених завдань [12; 13; 138].

Оптимальна кількість учасників тренінгу – від 7 до 15 осіб. Особливо це стосується тренінгів особистісного зростання. Проте, ця кількість може збільшуватись і до 15-20 учасників, якщо мова йде про навчальні тренінги, до яких відносяться і тренінги з психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців.

Тренінгові групи можуть бути як гомогенними, так і гетерогенними за такими критеріями: стать; вік; освіта; рівень інтелекту; соціальний статус; тип особистості й стиль поведінки; характер психологічних проблем; переконання і ціннісні орієнтації; мета участі в групі. При цьому в обох випадках є певні переваги і недоліки. Так, однорідні за складом групи з самого початку більш згуртовані, психологічна атмосфера в них більш комфортна і характеризується більшим рівнем свободи. З іншого боку, в них менше можливостей для ознайомлення з відмінними від їхніх думками, досвідом тощо. Це призводить до зниження групової динаміки, до відсутності суперечностей і конструктивних конфліктів, які іноді є необхідними для успішної роботи групи [46].

Гетерогенність значною мірою стимулює процеси саморефлексії та розуміння глибинної сутності, справжнього обличчя інших членів групи. Вона сприяє розширенню світоглядної та поведінкової гнучкості учасників тренінгу. Крім того, її можна розглядати як ситуацію, що моделює реальні системи стосунків учасників в оточуючому світі. Та все ж надто велика різниця за певними параметрами може провокувати неконструктивні конфлікти та поглиблювати психологічну дистанцію між членами

групи, що безумовно позначиться на ефективності тренінгу [46].

Водночас дослідники одностайні в думці про те, що варто комплектувати гетерогенні за статтю групи. При цьому бажано, щоб кількість чоловіків і жінок була приблизно однаковою. Вважається, що чоловіки привносять у групу доцільність, раціональний підхід до дискусій, рольових ігор та інших процедур. Жінки дають групі емоційність, сенситивність, емпатію, глибше розуміння іншої людини. Чоловікам притаманна більша орієнтація на результат, а жінкам – на процес. Разом вони гармонійно доповнюють один одного [46].

Взагалі, існує два способи формування груп – для роботи у складі цілої групи та для роботи у складі малих груп. Кожному з них притаманні свої особливості:

- *робота у складі всієї групи*. Заняття у складі групи передбачає, що всі учасники сидять разом, а їхня увага зосереджена на лідері групи. Такий вид роботи, як правило, застосовується:

- під час початкового привітання та вступної частини щоденних занять;

- коли треба вислухати одного або декількох промовців, зокрема під час читання лекції або проведення колективної презентації перед аудиторією;

- під час обміну результатами роботи, виконаної у складі малих груп;

- наприкінці тренінгу для підбиття підсумків і завершення заняття [138].

Переваги групової роботи полягають у тому, що з інформацією та досвідом можуть ознайомитися всі члени групи. Крім того, існує можливість легко давати інструкції одразу всім учасникам. Важливо також, що окремі учасники неспроможні відразу брати активну участь у навчанні, відчують обмеження можливостей засвоєння матеріалу, їм легше адаптуватися до умов тренінгу у великій групі;

- *робота в малих групах*. На відміну від занять у складі всієї групи, коли люди є переважно пасивними одержувачами

інформації, заняття в малих групах передбачає активність учасників, їхню жваву взаємодію одного з одним, вироблення ними власних ідей та виявлення творчості в інших формах. У процесі роботи у складі малих груп доцільно мати двох тренерів: вони зможуть приділити більше часу, допомагаючи кожній групі, і вносять у процес різні особисті якості та досвід, збагачуючи матеріал, який викладають [138].

Метод малих груп зручний у застосуванні, коли учасникам потрібно:

- познайомитися один з одним;
- переглянути матеріал, представлений на лекції;
- розв'язати завдання, поставлені тренером;
- спланувати, як представити інформацію іншим групам у формі рольової гри;
- відпочити, навчитися взаємодіяти, адаптуватися серед незнайомих людей [138].

Існує чимало способів організації малих груп, кількість людей у яких, зазвичай, коливається від двох до восьми. Якщо кількість членів перевищує вісім, їм стає важко всім одночасно брати участь у роботі і, відповідно, легше виключитися з неї – при цьому група, як правило, розпадається на підгрупи. Спосіб формування груп залежить від виду роботи, якою вони мають займатися:

- *групи обговорення*. Вони створюються для стимулювання мислення та вироблення ідей, пов'язаних з певною темою. Наприклад, якщо доцільно визначити теми, що їх люди хотіли б вивчити глибше або про які вони хотіли б дізнатися більше. Від учасників групи обговорення не вимагається розв'язання проблеми або завершення складання переліку завдань. Оптимальний розмір групи обговорення становить 4-6 осіб. Обговорення має бути відносно коротким – приблизно десять хвилин. Учасникам групи обговорення тренер повинен чітко пояснити мету обговорення. Якщо цей метод передбачається застосовувати досить часто, слід змінювати склад групи після одного-двох обговорень (деякі групи підбираються вдало і добре працюють разом, інші – ні);

- *пари*. Завдання, призначені для пар, необхідно добирати дуже ретельно. Вони мають бути короткими, щоб учасники не могли зайти у глухий кут, якщо пари не спрацюються. Попарно зручно працювати:

- під час виконання вступних ознайомлювальних вправ;
- під час навчання один одного, коли один учасник, який уже володіє певними навичками, навчає іншого;
- коли люди на основі особистих симпатій обирають собі пару для вирішення таких завдань тренера, які зручніше виконувати вдвох, наприклад, для участі у вправах, де треба виконувати дві різні ролі тощо;

- *трійки*. Малі групи у складі трьох осіб особливо корисні, коли треба, щоб двоє людей взаємодіяли між собою, а один спостерігав за ними і робив зауваження. Члени малої групи з трьох осіб розподіляють між собою ролі промовця, слухача та спостерігача. У такій трійці промовець розповідає задану тему, слухач реагує на промову згідно з тренерським завданням, а спостерігач не бере участі в розмові. Він лише спостерігає та записує свої зауваження («погляд збоку»), а наприкінці вправи коментує враження від почутого. Взаємодія промовець-слухач триває, як правило, від 5 до 10-и хвилин. Спостерігач коментує протягом близько 5-и хвилин. Зазвичай у таких вправах члени трійки по черзі міняються ролями в певному порядку, щоб кожний з них побував у всіх трьох ролях. Після виконання цієї вправи тренер збирає учасників трійок в одну групу, щоб обмінятися досвідом. Залежно від кількості учасників групи й наявного резерву часу тренер може не збирати всіх разом, а провести обговорення, об'єднуючи учасників кількох трійок (по дві, три трійки тощо) [138].

Регламентация взаємовідносин між учасниками групи.
Невід'ємною умовою ефективного тренінгу є дотримання в ньому встановлених правил групової роботи. Вони реалізуються у більшості тренінгів і охоплюють фундаментальні положення, без

яких їх проведення неможливе взагалі. Наведемо загальні правила, що складаються на тренінгах:

➤ *цінування часу.* За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко та чітко;

➤ *ввічливість.* Сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, також сприяє збереженню часу. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду;

➤ *позитивність.* Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви – це непродуктивне, заважає досягненню мети тренінгу [138]. Позитивно мислити означає бути позитивно налаштованими, звертати увагу переважно на позитивні аспекти життя та здобувати цінний досвід з того, що відбувається. Тип мислення впливає не лише на те, як сприймаємо реальність та реагуємо на неї, а й визначає стиль мовлення. Побудова словесних конструкцій без часток «Не» є мотивуючою. Звільнюючись від часток «Не», ніби задаємо напрямок мисленню: від негативного до позитивного. Позитивне мислення і гумор створюють «простір радості», в якому легко, приємно і безпечно навчатися. Кожна зустріч може бути джерелом гарного настрою для нас [72];

➤ *говорити від свого імені.* Вислови на зразок «Всі так думають» не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю», «Я так думаю», «На мій погляд» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо) [138];

➤ *надання конструктивного зворотного зв'язку.* Потенційна перевага групової роботи – можливість отримувати і надавати зворотний зв'язок й підтримку – полягає в тому, що на будь-яку дію або подію під час тренінгу кожен учасник групи має право безпосередньо і відразу відреагувати, поділитися з іншими власними думками й відчуттями. Оскільки саморозкриття учасників, засвоєння нових поведінкових навичок залежать від якості зворотного зв'язку, до нього висувають спеціальні вимоги: надавати зворотний зв'язок щодо поведінки, а не властивостей особистості (замість «Ви – безвідповідальні» – «За останній тиждень ви запізнилися чотири рази»); надавати зворотний зв'язок стосовно актуальних подій, а не тих, що були в минулому [72];

➤ *правило додавання.* Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо);

➤ *правило добровільної активності.* Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось з учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру. Визначення міри власної активності в тренінгу є абсолютним незаперечним правом кожного члена групи;

➤ *правило «СТОП».* Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього [138];

➤ *право того, хто говорить.* Той, хто говорить, має право бути вислуханим до кінця. І тільки після того, як він висловить власну думку, можна починати дискусію;

➤ *правило піднятої руки.* Це правило є продовженням попереднього. Воно переслідує дві цілі: перша – щоб не перебивали того, хто говорить, друга – щоб тренер міг керувати груповим

процесом. Учасник піднімає руку, і, коли з'являється можливість, ведучий дає йому слово;

➤ *конфіденційність та закритість групи.* Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу [12; 13; 138]. Учасники можуть розповідати те, що відбувалося в групі й поза її межами, але при цьому не називати імен своїх колег чи інших персональних даних, які дозволять співрозмовнику ідентифікувати того, про кого йде мова. Крім того, після початку роботи групи в неї більше не приймаються нові члени (хіба що в разі необхідності та тільки за умови попередньої згоди самих учасників). Іноді цей принцип також означає, що учасники не повинні обговорювати на перервах безпосередній матеріал тренінгу – це повинно відбуватися в рамках загального кола при зворотному зв'язку [46];

➤ *правило відкритості та щирості* – чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Адже пред'явлення автентичних думок і почуттів не тільки сприяє саморефлексії та катарсису, але й стимулює і сприяє перебігу аналогічних процесів і в інших учасників;

➤ *правило «Я»* – основна увага учасників повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлення почуттів і переживань. Таким чином людина вчиться присвоювати їх собі, аналізувати та через пізнання себе пізнавати й інших людей [46];

➤ *правило «Не давати оцінок».* Це важливе правило ми часто порушуємо в житті. Вважаємо, що маємо право засуджувати й оцінювати чужі вчинки, слова, звички («Ти – дурень», «Це ідіотська думка», «Тільки такі, як ти, можуть так робити»). Під час роботи в тренінговій групі ми не оцінюємо інших людей, їхню думку, зовнішність, а приймаємо їх такими, які вони є;

➤ *пунктуальність.* Нас у групі зовсім небагато, і запізнення

одного відчутно позначиться на процесі. Тому я пропоную нагороджувати учасників, які спізналися, почесною роллю читця, співака або танцюриста. Учасники можуть самі запропонувати спосіб «нагородження» [79];

➤ *спілкування за принципом «тут і тепер»*. Під час тренінгу учасники спілкуються «тут і тепер», тобто обговорюють не минуле чи можливу поведінку, а тільки те, що робиться і говориться під час занять. Вважається, що таким чином зменшується вплив психологічного захисту і підтримується психологічна безпека [122]. Бути уважним і присутнім «тут і тепер» – означає усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчувати потік життя і себе в ньому. Бути уважним – це не тільки спостерігати за тим, що відбувається, а й уважно слухати, не перебиваючи інших, намагаючись їх зрозуміти. Думки всіх учасників тренінгу є цінними і необхідними для наповнення загальної скарбнички досвіду [72];

➤ *правило «право ведучого»*. Ведучий, може перервати вправу або іншу діяльність групи, якщо це заважає груповому процесові. Тренер стежить за дотриманням прийнятих групою правил [79].

Правила повинні надавати учасникам і тренеру додаткову впевненість і сприяти полегшенню спільної роботи. Якщо правила значущі для учасників, то вони мають повне право внести їх. Однак важливо пам'ятати, що **чим менше правил, тим краще**. Адже їхній надлишок може знижувати спонтанність, імпровізацію і не стільки спрямовувати учасників у конструктивне русло, скільки обмежувати їх у вияві власного Я, в роботі над собою. Серед інших К. Фопель виділяє такі правила:

- кожен приходять на зустріч у визначений час і бере участь у всіх зустрічах. Коли хтось хоче пропустити заняття, він наперед інформує про це іншого учасника або ведучого. Якщо хтось хоче достроково завершити роботу, він повідомляє про це групі якомога раніше;

- ніхто не свариться і не використовує образливих висловлювань;
- під час роботи не можна курити. Також не можна приходити на тренінг стані зміненої свідомості (під впливом психотропних, наркотичних чи інших речовин);
- кожен учасник має право на власні думки, почуття і потреби. Він може вільно повідомити про свої бажання і сказати про те, що заважає йому почуватися комфортно, наприклад: «Мені жарко...», «Я не можу так довго працювати в колі...», «Мені потрібно час від часу рухатися» тощо;
- перш за все – робота з проблемами. Якщо у когось з учасників немає бажання працювати в групі, він повинен повідомити про це: «Я дуже знервований...», «Цей конфлікт не виходить у мене з голови» тощо [46];

Після оголошення обраних правил тренер просить учасників їх обміркувати і схвалити. Лист з правилами вивішується на видне місце і залишається там протягом усього профілактичного тренінгу [79].

Природно, що на кожному конкретному тренінгу ці правила можуть доповнюватися і модифікуватися.

Стадії розвитку групи. Під час тренінгу будь-яка група у своєму розвитку проходить певні етапи. Цей процес залежить від багатьох чинників. Ведучий повинен знати групову динаміку, розуміти, як розвивається група впродовж його діяльності, враховувати стадії розвитку групи під час виконання програми тренінгу тощо. У тренінговій практиці існують різні підходи до виокремлення етапів (фаз, стадій) розвитку групи. Якщо їх проаналізувати, то зазвичай виділяють від трьох до шести етапів розвитку групи:

1. Знайомство /перший контакт/, народження групи (включає організацію групи і знайомство з групою; завершується знайомством з групою).

2. Емоційне притирання (стадія індивідуальних цілей), стадія приєднання (на цій стадії метою у кожного учасника є справити

враження).

На стадії першого контакту спрацьовують інстинкти самозбереження і сексуальний. Це проявляється в груповому процесі через:

- створення комфортного стану, що зумовлює формування підгруп;
- оцінку групи для своєї участі – перевірку «на міцність» тренера і учасників групи;
- відмінність між статями – прагнення сподобатися – флірт, кокетування тощо.

3. Стадія агресії / регресії, конфронтації /, усвідомлення групової цілі / хаосу. Цей етап не завжди несе в собі тільки негатив.

4. Конструктивна робота / цілісність /, гармонія. Мета для учасників: усвідомлення, що вони є єдиним цілим. На цьому етапі починається конструктивна діяльність, формується єдина групова мета.

5. Завершення / вмирання, прощання /, завдання на новий етап. На цьому етапі може з'явитися нова мета, і це може бути нова група, незважаючи на те, що можуть бути ті ж люди.

6. Рефлексія / спогад /, накопичення інформації [148].

Л. М. Мітіна запропонувала модель конструктивної зміни поведінки, що складається зі стадій та процесів, які відбуваються на кожній стадії. Вона виокремила чотири стадії розвитку групи:

- стадія підготовки – може тривати від кількох годин до одного дня. На цій стадії учасники адаптуються один до одного, тренера, правил групової взаємодії. Відбувається також інвентаризація проблемних зон учасників та їхньої взаємодії з оточуючими і створення мотивації змін. Якщо група налаштована дружньо, але напружено, то тренеру потрібно створити атмосферу довіри та безпеки, допомогти розслабитися. Після закінчення цієї стадії можлива криза в розвитку тренінгової групи. При цьому тренеру важливо зберігати терпіння, прийняття такого стану речей та на власному прикладі демонструвати доброзичливість,

відкритість, щирість у спілкуванні;

- стадія усвідомлення. На цій стадії суттєво підвищується рівень (само-) рефлексії. Це відбувається завдяки спостереженню, порівнянню, протиставленню та інтерпретації можливих точок зору на різноманітні проблеми. Завдяки збільшенню інформації учасники групи починають усвідомлювати й оцінювати альтернативи небажаній поведінці, а також ріст власних професійних і особистісних можливостей, що може слідувати за відмовою від неї. Збільшується рівень довіри в групі, емоційної підтримки, інтересу, зростає активність, пов'язана з пізнанням себе й апробацією нових способів саморегуляції та взаємодії з іншими;

- стадія переоцінки. Учасники починають сприймати себе по-іншому, переосмислювати вплив власної небажаної поведінки на своє соціальне оточення. На цій стадії учасники групи все більше відчують власний потенціал і здатність змінити своє життя в кращу сторону. Вибір і прийняття рішення діяти – основний результат цієї стадії;

- стадія дії полягає в закріпленні у внутрішньому світі учасників нових способів поведінки, життєвих установок, які вони планують реалізувати в майбутньому. Учасники в межах тренінгу апробують нові способи поведінки, що опираються на змінену Я-концепцію. Вони також можуть обговорити в групі труднощі, які можуть виникнути у них на шляху до змін, скласти власний план їх подолання та санкціонувати для себе можливу нагороду за успішну роботу над собою. Це зробить їх більш стійкими до проявів небажаної поведінки, повсякденних труднощів і стресів [19].

На думку деяких авторів, необхідно диференціювати стадії від фаз розвитку групи. З такої точки зору, фази розвитку групи стосуються особливостей взаємодії учасників між собою, тоді як стадії визначають етапи, які проходить кожен учасник на шляху до вирішення власних проблем. Таким чином, фази є процесуальною, горизонтальною, а стадії – результативною, вертикальною

характеристикою розвитку групи [46].

Організація і проведення тренінгових занять в групі дорослих учасників зобов'язує враховувати деякі особливості:

- учасники групи роблять кращі успіхи, коли до них відносяться як до дорослих, коли вони відчують, що їх поважають і цінують, а не принижують, або «патронують», або маніпулюють ними;

- учасники потребують допомоги, а не оцінок. Необхідно заохочувати їх до пошуку нових ідей;

- при навчанні особливу увагу варто приділяти початку навчання, необхідно зосередитися на процесі пошуку оригінальних відповідей на питання, а не лише концентрувати увагу на кінцевих варіантах. Початковий етап є настільки ж важливим, як і етап завершення тренінгу;

- навчання будується на основі вже існуючих знань. Учасники навчаються, використовуючи минулий досвід. Здатність людини до навчання значною мірою визначається тим досвідом, яким вона володіє;

- навчання будується «від простого до складного». Потрібно поступово знайомити учасників з матеріалом, давати нові знання і перевіряти, чи все зрозуміло, перш ніж рухатися далі;

- кожний навчається у своєму темпі. Хоча тренер забезпечує створення мікроклімату до успішного навчання, швидкість цього процесу задається членами групи;

- люди навчаються краще, коли діють. Ефективність навчання учасників збільшується прямо пропорційно рівню їхнього залучення до діяльності [142].

Учасники тренінгу навчаються ефективно за певних умов:

1. *Коли це особисто потрібне.*

Важливо знати дійсні потреби учасників, спиратися й посилатися на них, будувати програму так, щоб ці потреби були в основному задоволені. До того ж варто не забувати, що мотивацію до навчання зміцнює:

- моделювання учасниками майбутньої особистої поведінки;

- адекватне оцінювання та відзнака їх досягнень та успіхів.

2. Коли мають досить часу на засвоєння нових знань і умінь.

Тобто потрібно:

- не переобтяжувати програму новим змістом;
- намагатися не стомлювати учасників;
- використовувати різноманітні методи;
- дотримуватися графіку перерв;
- забезпечити достатньо часу на засвоєння нового матеріалу.

3. Коли учасники можуть самостійно планувати свій час та процес навчання.

Для цього необхідно:

- створити на тренінгу таку атмосферу, щоб учасники самі окреслили свої потреби та очікування, сформулювали власні цілі та можливі шляхи їх реалізації (для цього варто використати попереднє опитування, яке дозволить оцінити наявні знання та уміння);

- запитувати учасників про їх очікування, спиратися й посилатися на це;

- наприкінці кожного заняття запитувати учасників про враження від змісту вивченого та ефективність застосованих методів навчання;

- узгоджувати очікування учасників між ними та з очікуваннями тренера, сприяти реалізації очікувань як стосовно змісту, так і процесу тренінгу.

4. Коли досягають успіхів.

Отже варто:

- будувати програму тренінгу з урахуванням якомога більшої імовірності досягнення учасниками успіху, мінімізуючи ризики поразки;

- пам'ятати, що кожний учасник – унікальний і його порівняння з іншими, особливо недостатньо коректне – неприпустиме;

- починати навчання з засвоєння легких і простих завдань, поступово просуваючись до складніших;

- визнавати, що кожний учасник має свій індивідуальний стиль. Відповідно відзначати його успіхи, святкувати досягнення, вказувати на індивідуальні перспективи розвитку.

5. Коли мають можливість випробовувати нові знання та тренуватися в застосуванні їх на практиці.

Отже слід не забувати, що:

- кінцевою метою змін, запроваджених на тренінгу, є втілення їх у життя, тому учасникам потрібно створити можливості практикуватися в тому, що вони чують або бачать під час тренінгу;

- «практика творить майстра» і це особливо стосується таких дій, які викликають в учасників найбільше труднощів.

6. Коли учасники повністю залучені до процесу навчання.

Отже потрібно:

- пам'ятати, що виконання ролі активної дійової особи більше сприяє навчанню, ніж виконання ролі спостерігача;

- використовувати різноманітні техніки та вправи, які залучають учасників інтелектуально (розв'язування проблем, мозковий штурм, випадки з практики тощо), емоційно (ігри, рольові ігри, обговорення тощо) та фізично (створення предметів, рухові ігри, вправи тощо).

7. Коли можуть зрозуміти, як використати набуті знання та вміння на практиці.

Відповідно слід:

- тематику тренінгу максимально наближати до реальних потреб;

- використовувати як матеріал для вправ, реальні завдання і проблеми, які стоять перед учасниками;

- завершувати вправи обговоренням можливого використання набутого досвіду в повсякденному житті;

- наприкінці тренінгу передбачити обговорення того, у який спосіб учасники зможуть використати набуті знання і вміння на практиці.

8. Коли створено приємне та сприятливе середовище навчання.

Це потребує спеціальних зусиль для влаштування відповідної атмосфери шляхами:

- дружнього заохочення до взаємодії;
- пояснення перебігу подій на тренінгу та характеру очікувань так, щоб забезпечити учасникам почуття безпеки;
- застосування інтерактивних вправ, які дають змогу учасникам познайомитися й сформувати команду;
- застосування шкали труднощів, поступово ускладнюючи прості й легкі завдання;
- влаштування позитивного зворотного зв'язку (оцінювання зусиль, підкреслення досягнень).

9. Коли тренінгові методи відповідають різним індивідуальним стилям / способам навчання, притаманним різним людям.

Тобто необхідно пам'ятати, що індивідуальні відмінності у способах і стилях навчання між дорослими людьми поглиблюються з віком і досвідом, що потребує застосування різноманітних методів і технік тренінгового навчання, з метою зростання ймовірності засвоєння матеріалу всіма учасниками відповідно до їх індивідуальних особливостей сприйняття. Це означає, що тренер має:

- говорити для «аудіалів»;
- писати, малювати, демонструвати плакати тощо для «візуалів»;
- застосовувати ігри, вправи тощо для тих, хто краще сприймає інформацію через сенсори руху, дотику («кінестетик»);
- логічно будувати структуру і зміст висловлювань для «логіків» [142].

Д. Колб, на підставі своїх досліджень стверджує, що насправді в однієї особи рідко спостерігається тільки один стиль, за яким вона навчається [101].

Особи, які люблять бути «тут і тепер», вони захоплені безпосереднім досвідом і отримують задоволення, перебуваючи в гущі подій та долаючи труднощі. Такі люди не схильні до складних теоретичних роздумів. Вони потребують конкретних прикладів та конкретного досвіду (активісти) [101].

Особи, які налаштовані на рефлексію та спостереження, віддають перевагу навчанню, вислуховуючи різні думки, вони спостерігаючи, виробляють свій власний погляд на справу. Не люблять брати участь у практичних вправах, у яких досягається спільний результат (спостерігачі) [101].

Є люди, навчання яких відбувається через логічний аналіз ідей, віднесення ситуації до теоретичної моделі або створення такої моделі. Їхня діяльність – це систематичне планування. Такі особи не спрямовують своїх зусиль на людей, тільки на речі або символи. Вони мають сильну потребу авторитету – і саме цього очікують від тренерів (теоретики) [101].

Ще один тип навчання – спирається на експериментування, здійснення впливу, зміну ситуації. Ці особи цікавляться практичним застосуванням. Важливим є діяльність і досягнення результатів. Такі особи, зазвичай, не люблять довготривалої бездіяльності (прагматики) [101].

Англійські вчені Хоні і Мамфорд вивчали значення індивідуальних стилів навчання для тренінгу. Саме вони виділили чотири основних стилі: активісти, спостерігачі, теоретики та прагматики. Спеціальне опитування виявило індивідуальні переваги, спираючись на які, можна підібрати відповідні методи тренінгової роботи [101].

Побудувати більш конструктивну роботу в групі і отримати очікувані результати допоможе знання деяких особливостей, характерних дорослим учасникам тренінгу. Розглянемо основні з таких характеристик і їх значення для тренінгу (таблиця 3.1) [142].

Особливості дорослих учасників групи та їх значення для тренінгу

Особливості	Їх значення для тренінгу
Доросла людина – це незалежна, самостійна особистість	<ul style="list-style-type: none"> • Коли доросла людина відчуває необхідність чомусь навчитися, вона це здатна роботи самостійно, а тренінг може слугувати додатковим або стимулюючим засобом. • Програма тренінгу повинна будуватися так, щоб допомогти учасникам досягти самостійності у навчанні та давати їм можливість самим визначати свої дії. • Тренер має забезпечити максимальну повагу до учасників.
Дорослі мають великий досвід, який можна використати як джерело знань	<ul style="list-style-type: none"> • Більша частина навчання дорослих проходить поза формальною обстановкою: там, де живе, проходить службу та спілкується людина. Тому зв'язок з реаліями життя, безпосередня участь у її актуальних подіях повинні бути передбачені у тренінговій програмі для дорослих. • Дорослі: <ul style="list-style-type: none"> ◆ цінують час і не згодні його марно витратити; ◆ цінують поважне ставлення до себе; ◆ бажають бачити сенс у запропонованих заняттях; ◆ критично, з позиції власного досвіду сприймають нову інформацію; ◆ бажають приймати самостійні рішення; ◆ орієнтовані на реальні задачі.
Готовність дорослих до навчання має зв'язок із змінами соціальних ролей, життєвих стадій, інших змінних їхнього соціального життя	<ul style="list-style-type: none"> • Дорослі люди проходять однакові стадії життя, хоча швидкість та якісні показники при цьому є різними. Деякі люди зупиняються на якійсь стадії, інші – ніколи не випробовують деяких соціальних ролей чи перемін. • Перехід дорослої людини із однієї стадії життя в іншу потребує нових знань, що активізує в неї потребу в навчанні. • При підготовці тренінгових програм потрібно враховувати соціальні ролі учасників та стадії їхнього дорослого життя.

Якщо доросла людина націлена на досягнення ефективних результатів внаслідок участі в тренінгу, то для неї необхідно володіти чотирма вміннями:

1) максимальне поринання в процес навчання, людина має бути вільна від упереджень та відкрита до нового досвіду: реальний досвід;

2) реагування та спостереження за отриманим досвідом з різних боків: результативне (рефлексивне) спостереження;

3) створення концепцій, які б об'єднували всі спостереження у логічні послідовні теорії: абстрактне формування понять (абстрактна концептуалізація);

4) використання даної теорії для ухвалення рішень та у розв'язанні завдань: активне експериментування [101].

Важливим для успішності проведення тренінгу є знання про зони комфорту і дискомфорту. Навчання відбувається тоді, коли учасники виходять із «зони комфорту» і вступають у «зону дискомфорту». Зона комфорту – це та зона, в якій у присутніх є чітке розуміння того, що відбувається. Учасники переживають почуття захищеності, впевненості й довіри у ставленні до оточуючих, але сприймають менший обсяг інформації. У зоні дискомфорту учасники відчувають нестачу або відсутність певних знань і тому в них виникає тривога, невпевненість, невизначеність, що створює стимул для пошуку інформації й набуття нових навичок.

Тому варто пам'ятати, що необхідно підтримувати рівновагу між комфортом і дискомфортом, інакше група може зупинитися у своєму розвитку, не досягнувши бажаних результатів [148].

Продуктивній роботі в групі іноді заважають певні організаційні проблеми, ознайомлення з якими допоможе покращити організацію процесу.

Типові організаційні проблеми:

1) примусово зібрана група, що проводить на тренінгу свій вихідний день;

2) група не знайома з тематикою тренінгу й чекає чогось

зовсім іншого;

3) неправильно сформована група;

4) частина учасників недостатньо розуміє мову, якою проводиться тренінг;

5) незручне приміщення, у якому неможливо рухатися, задушно, шумно тощо;

б) тренінг узагалі проводиться на робочому місці учасників: дзвонять телефони, заходять інші люди, когось викликають і відволікають.

У групі може скластися ситуація, коли в учасників групи багато претензій до інших учасників або до тренера, але вони не хочуть відкрито висловлювати свої почуття. Це може бути пов'язано з присутністю на тренінгу керівника установи, відеозаписом, переконаннями учасників у тому, що потрібно бути завжди ввічливим. Якщо не проводиться спеціальної роботи для розв'язання цієї проблеми, може посилитись опір групи, погіршитися виконання інструкцій. Тренер залежно від його мети та індивідуального стилю може запропонувати якусь рухову вправу, винести проблему на обговорення, провести вправу для подолання конфліктів і заперечень [76].

3.2. Сутність та класифікація тренінгових методів

У широкому сенсі *метод* розуміється як спосіб досягнення мети, здійснення пізнання, освоєння і перетворення об'єктів дійсності, що включає в себе загальні принципи і конкретні прийоми поведінки з тим чи іншим предметом.

У разі тренінгу методи спрямовані не на об'єкт дійсності, а на суб'єкт двох типів – індивідуального і групового. Тому тренінгові методи поділяються на ті, що спрямовані на окремих учасників, і ті, які передбачають роботу з групою як цілим [112].

Проте в реальності тренінгу індивідуальні та групові процеси об'єднуються, тому тренер фактично реалізує *тренінгові методи на трьох рівнях:*

1) **у групі** – з окремим учасником; зазвичай це відбувається у випадку діадної взаємодії ведучого і одного з членів групи або під час демонстрації техніки індивідуальної психокорекційної або консультаційної роботи, або при проведенні сеансу будь-якого напрямку психотерапії у присутності спостерігачів, або при спонтанному виникненні діалогу з якої-небудь значимої для всіх теми;

2) **з групою** – як єдиним цілим; така ситуація виникає, коли ведучий дає завдання, яке повинна виконати вся група, і звертається саме до групи (або підгрупи), а не до окремого учасника (такий підхід особливо важливий у тренінгу командоутворення);

3) **через групу** – з окремим учасником засобами самої групи; зовні робота на цьому рівні нагадує попередню картинку, однак тут ведучий прихованим чином використовує ресурси групи для впливу на одного або декількох учасників (зрозуміло, з метою надання їм психологічної допомоги, а не заради маніпуляції як такої) [112].

Отже, при аналізі тренінгових методів необхідно спиратися на критерії, в яких враховані, з одного боку, єдність індивідуальних і групових процесів, а з іншого – рівні здійснення діяльності тренера [112].

Основним критерієм ефективності методу є адекватність і економічність його використання для розв'язання поставлених завдань. Головний принцип використання методів – простота і легкість в експлуатації. Вибір методів залежить і від таких об'єктивних причин, як кількість учасників в групі і час проведення тренінгу. У групі, де більше двадцяти людей, дискусійні методи важко утримати під контролем, а матеріал, розрахований на велику групу, в групі, де менше семи учасників, пройде швидше.

На практиці при виборі методів тренінгу користуються такими правилами:

- 1) відповідність завданням тренінгу;
- 2) відповідність рівню групи;
- 3) відповідність кваліфікації тренера;

- 4) відповідність розміру групи;
- 5) врахування часу тренінгу [148].

Тренер має у своєму розпорядженні широкий вибір методів і підходів, які забезпечують різноманітність подачі матеріалу і гарантують, що учасникам тренінгу буде цікаво. Під час роботи рекомендується звернути увагу на:

- *огляд мети заняття.* Розкриття теми через пояснення учасникам завдань, які стоять перед ними, допоможе їм зрозуміти, чого конкретно очікує від них ведучий;

- *постановка запитань з досліджуваної теми.* Ведучий може визначити, коли військовослужбовці вже мають якісь знання з теми заняття, і заохочує їх внесок у процес навчання. Тренер може поставити слухачам кілька ключових запитань, дати їм можливість відповісти, обговорити запропоновані варіанти відповідей, а потім перейти безпосередньо до теми;

- *зв'язок теми з попередньо вивченим матеріалом.* Коли для вивчення однієї теми потрібно кілька занять, має бути забезпечено їхній взаємозв'язок. Це допоможе слухачам у сприйнятті «загальної картини» і безперервності теми. За можливості, варто поєднувати теми так, щоб підведення підсумків однієї теми могло стати вступом до наступної теми;

- *розповідь про особистий досвід.* У деяких випадках ведучий може поділитися своїм досвідом, щоб викликати інтерес, акцентувати увагу на основних моментах і підкреслити значущість теми. Учасникам тренінгу, зазвичай, подобається слухати ці розповіді, якщо вони пов'язані з темою і використані доречно;

- *зв'язок теми з реальним життям.* Багато навчальних тем можна пов'язати із ситуаціями, в яких хтось з членів групи вже опинявся. Цей метод не тільки підвищує інтерес, але й сприяє навчальному процесу, оскільки слухачі краще запам'ятовують нову інформацію у закріпленні вже знайомого матеріалу. Приклади можуть бути взяті з повсякденного життя чи пов'язані з певним процесом або інструментом;

- *розгляд конкретних ситуацій або знаходження способів*

розв'язання проблеми. Приклади певних випадків або постановка проблеми (завдання) перед слухачами фокусують їх увагу на специфічній ситуації, яка пов'язана з темою заняття. Робота у невеликих групах звичайно підвищує інтерес до теми;

- *застосування відеозаписів та інших засобів передачі інформації.* Використання відповідних аудіовізуальних засобів може сприяти виникненню та підтримці інтересу до теми;

- *застосування наочних матеріалів.* Тренер повинен мати набір пов'язаних з темою слайдів, плакатів, таблиць та ін., що допомагає учасникам краще запам'ятати потрібну інформацію;

- *використання «провокаційних» тверджень.* Цей метод треба використовувати обережно. Ідея полягає в тому, що групі пропонується для обговорення полемічне твердження, яке викликає у групи певну реакцію. Необхідно стежити, щоб це не відвернуло увагу слухачів від основної теми, що матиме негативний вплив на навчання;

- *проведення демонстрації.* Існує багато тем і навичок, які можуть бути продемонстровані на занятті за наявності відповідного обладнання, інструментів, що зазвичай підвищує інтерес слухачів;

- *запрошення фахівця з окремих питань.* Запрошення на заняття доповідача часто поліпшує якість навчального процесу. Однак ведучий повинен бути впевнений, що ця людина може зробити гарну презентацію, і його коментарі стосуватимуться поставленої теми. У цьому разі фахівець може збільшити зацікавленість учасників тренінгу;

- *використання ігрових ситуацій, розігрування ролей, імітування реальної ситуації.* Усі ці методи породжують інтерес, залучаючи слухача до роботи, і тому корисні для ознайомлення з темою;

- *зв'язок теми з фаховою діяльністю.* Зацікавленість членів тренінгової групи темою підвищується, якщо вони бачать її зв'язок зі своєю щоденною діяльністю. Тренер може використовувати це, пов'язуючи мету і зміст занять з реальними службовими ситуаціями [3].

Існують різні підходи до класифікації тренінгових методів. Зазвичай виділяють чотири основні групи методів, які використовуються в тренінгу:

- перша група – методи, спрямовані на діагностику ситуації, знайомство з учасниками, встановлення взаєморозуміння;
- друга група – інформаційне забезпечення тренінгу. Ця група включає в себе будь-яке інформаційне наповнення тренінгової роботи: лекції, презентації, фільми;
- третя група – методи, які використовуються у груповій роботі. Це можуть бути ділові й рольові ігри, аналітичні сесії – всі елементи тренінгу, де потрібно ділити групу учасників на підгрупи. До цієї групи можна зарахувати дискусію, мозковий штурм, організацію презентації учасників і закріплення матеріалу;
- четверта група методів пов'язана з використанням зворотного зв'язку як тренера з учасниками, так і навпаки. Це і підтримка дисципліни в тренінгу, відповіді на питання, розбір і аналіз виконаних завдань, підбиття підсумків [148].

Проте, тренерам-початківцям рекомендуємо звернути увагу на методи тренінгових занять, систематизовані в шість основних груп: ігрові, дискусійні, презентаційні, експериментальні, психотехнічні, методи зворотного зв'язку і психодіагностики [128].

1. Ігрові методи. У цій групі методів психотренінгу центральне місце посідає гра як модель життєвих ситуацій, коли людина набуває певного досвіду, зміст якого зумовлений видом і загальною метою тренінгу. Це може бути досвід особистих переживань, соціально-психологічних відносин, професійної взаємодії тощо. Ігри складають «ядро» тренінгового процесу, їх реалізація сприяє групоутворенню, груповій динаміці. Із всіх різновидів ігрових методів найбільш часто використовують рольову гру і ділову гру [128].

Рольова гра – метод психологічного моделювання, спрямований на отримання психокорекційного ефекту за рахунок інтенсивного міжособистісного спілкування і виконання спільної діяльності групою людей в умовах ігрової імітації реальних або

вигаданих ситуацій. Рольова гра дає можливість вияву своєї індивідуальності, творчих можливостей, розвиває уміння краще розуміти інших, їх позиції і відчуття, а також створює умови для кращого осмислення норм і правил поведінки та спілкування. Певний ступінь умовності, розважальний характер рольової гри дозволяє послабити або повністю зняти дію захисних психологічних механізмів в учасників. Це, у свою чергу, сприяє розвитку їх креативності, стимулює дослідницьку діяльність щодо прояснення своїх проблем, пошуку ресурсів і шляхів їх вирішення [128].

Коротка схема процедури проведення рольових ігор:

- 1) дається інструкція з проведення рольових ігор;
- 2) дається завдання: зачитується або пояснюється ситуація;
- 3) призначаються тренером або викликаються за бажанням з групи учасники рольової гри;
- 4) розподіляються ролі, дійовим особам даються інструкції;
- 5) дається час на продумування, на підготовку;
- 6) тренер створює «сцену», інші стільці відсуваються подалі у вигляді півкола, де розміщуються «глядачі»;
- 7) дається інструкція «глядачам».
- 8) відбувається процес самої рольової гри, під час якої можна вести відеозапис (про це учасників рольової гри попереджають заздалегідь);
- 9) обмін враженнями спочатку з боку учасників рольової гри, потім – з боку глядачів;
- 10) перегляд відеозапису (за його наявності);
- 11) аналіз та обговорення рольової гри [40].

Рольові ігри мають такі переваги:

- розігрування ролей створює сприятливий для навчання клімат, оскільки вся група бере активну участь в інсценуванні реальних ситуацій;
- учасники випробовують себе в реальних життєвих ситуаціях, не піддаючись водночас реальному ризику;
- учасники можуть відпрацювати нові навички в

безпечній обстановці;

- розігрування ролей допомагає учасникам краще зрозуміти, хто як почувається у цій ситуації;
- тренер може продемонструвати ефективні прийоми та прийоми, яких варто уникати;
- у сценарії рольових ігор можуть включатися конкретні приклади з практики, на які тренер хотів би звернути увагу слухачів;
- рольові ігри сприяють розвитку співпереживання, оскільки дозволяють учасникам стати на місце інших [3].

Визначаються і певні недоліки рольової гри:

- рольові ігри можуть здаватися надуманими, далекими від реальності або занадто схожими на гру;
- рольові ігри забирають час;
- навчання відбувається найбільш ефективно для тих, хто виконує рольові ігри;
- перебування в ролі глядачів може бути втомливим, особливо, якщо презентація виявиться не надто вдалою [3].

Ділова гра – форма відтворення наочного і соціального змісту професійної діяльності фахівця, моделювання систем відносин, характерних для даного виду практики. Під час ділової гри за допомогою знакових засобів (мова, документи, тощо) передбачається розгортання особливої (ігрової) діяльності учасників на імітаційній моделі, що відтворює умови і динаміку певної професійної діяльності [128].

Ділова гра застосовується як метод активного навчання учасників заходу з метою вироблення в них навиків прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

Даний метод має такі переваги:

- під час ділових ігор процес навчання максимально наближається до реальної практичної діяльності військовослужбовців. Інакше кажучи, будь-яка ділова гра є імітацією певної діяльності;

- ділова гра є власне ігровим методом навчання, за якого всі учасники гри виступають у тих чи інших ролях і приймають рішення відповідно до своєї ролі. А оскільки інтереси учасників гри неоднакові, то їм доводиться іноді приймати рішення у конфліктних ситуаціях [141];

- існує дуже багато методичних розробок щодо проведення ділових ігор, що дозволяє знайти і адаптувати відповідну розробку для заняття, зберігаючи час.

Недоліками ділової гри є:

- відносна складність підготовки;
- відсутність формалізованих критеріїв, що дозволяють зробити більш об'єктивну оцінку і порівняти очікуваний результат з реальною дійсністю;
- відсутність чіткого алгоритму проведення гри;
- кожен автор виробляє свої власні принципи конструювання гри (не завжди вдається прописати все необхідне), що не дозволяє використовувати такі розробки в широкій практиці;
- рольова взаємодія може привести до конфлікту не тільки думок, а й інтересів, що може спровокувати конфлікт і привести до освоєння негативного досвіду взаємодії [63].

2. Дискусійні методи. Під час проведення тренінгів практично неможливо обійтися без обміну думками, групового обговорення і аналізу тих або інших проблем, спірних питань, вироблення продуктивних рішень. Для цих цілей широко застосовуються дискусійні методи, наприклад, бесіда, дискусія, диспут, дебати, полеміка тощо. Дискусійні методи переслідують такі цілі:

- надати учасникам можливість обговорити проблему з різних сторін, виробити загальну думку за найбільш гострими, «гарячими» запитаннями;

- усунути емоційну упередженість, стереотипність сприйняття проблеми;

- знизити опір новій інформації за рахунок вироблення групових орієнтирів (норм);

- дати можливість поділитися індивідуальними переживаннями, розкритися, пережити катарсис;
- виробити навички ефективної комунікації і взаємодії (уміння слухати, аргументувати, наводити контраргументи тощо);
- змінювати установки і потреби учасників;
- розширити можливості учасників в аналізі конкретної ситуації.

Дискусійні методи є наскрізними і можуть застосовуватися впродовж всього тренінгу під час аналізу реальних життєвих ситуацій учасників групи, а також під час розгляду результатів рольових ігор або групової роботи [128].

Групова дискусія – це один із методів тренінгу, під час якого більшість ідей, думок, запитань і відповідей висловлюють самі слухачі, та який залучає учасників тренінгу до активного обміну інформацією і досвідом. Тренер виступає як координатор (модератор) і скеровує учасників під час дискусії.

Роль тренера повинна бути скерована на стимулювання самостійних думок учасників дискусії. Суттєву роль відіграють навідні запитання. Дуже важливими для всіх учасників дискусії є комунікативні навички: вміти підтримувати дискусію, з повагою приймати точку зору співрозмовника, аргументовано викладати власну.

Мета групової дискусії – представити можливе вирішення проблеми чи обговорити протилежні точки зору щодо спірних питань. Але як правило, вона не дозволяє суперечки і не схиляє аудиторію до одноманітності дій.

У тренінгу групова дискусія застосовується з метою надання учасникам змоги подивитися на проблему з різних боків, а також в якості способу групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань. Крім того, вона є корисною для актуалізації і вирішення прихованих конфліктів та усунення емоційної упередженості в оцінці партнера.

Дискусії класифікуються за такими критеріями:
за рівнем організації:

1) структуровані – задається тема для обговорення, а іноді й регламентується порядок проведення дискусії;

2) неструктуровані – тренер займає пасивну позицію, теми вибираються учасниками і не обмежуються в часі;

за змістом:

1) тематичні;

2) біографічні, орієнтовані на минулий досвід;

3) інтеракційні, матеріалом для яких є структура і зміст взаємовідносин між членами групи [46].

Перевагами дискусії є:

- демонстрація розуміння – забезпечує умови досягнення розуміння обговорюваної теми; надає можливість перевірити власні судження й установки;

- активна передача знань виникає у випадках, коли обговорюваний матеріал йде в розріз з основними установками окремих учасників групи, виникають неоднозначні трактування тієї або іншої теми: дискусія – найкращий шлях передачі знань;

- активна взаємодія виникає при правильній організації та дотриманні правил проведення; потенційно дискусія передбачає високий рівень залучення учасників.

До недоліків дискусії можна віднести:

- відхилення від задекларованої теми;

- сильна залежність від групи – якість дискусії в значній мірі визначається глибиною знань і досвідом учасників. Варто враховувати рівень здібностей, знань та досвіду [11].

Брейнстромінг («мозковий штурм» або «мозкова атака») – метод тренінгового навчання, що застосовується як для обговорення всією групою учасників, так і в малих групах. Його мета – сформулювати якомога більше ідей на задану тему. «Мозковий штурм» проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому їх оцінюють. Зазвичай використовується велика дошка або аркуші фліпчартного паперу, де один з учасників (або помічник тренера) записує ідеї так, щоб усі могли їх бачити. Це стимулює мислення і зручно для відбору

кращих ідей у ході оцінювання на другому етапі [92].

Успіхи брейнстремінгу залежить від двох головних принципів. Перший полягає в тому, що група може давати при сумісній роботі ідеї більш високої якості. Другий принцип: умови повинні бути дружніми, а люди-доброзичливими.

Для успішного проведення «мозкового штурму» потрібно, щоб його ведучий був всебічно підготовлений, умів знайти раціональне зерно в усьому сказаному учасниками. «Мозковий штурм» – це спосіб представлення проблеми у новому світлі, стимулювання творчості. При застосуванні цього метода необхідно:

- під час «висування ідей» записувати кожна з них;
- заохочувати учасників для висловлювання якомога більшої кількості ідей (навіть фантастичних);
- уникати критики, серйозно сприймати все запропоноване;
- забезпечити рівноправність присутніх;
- спонукати до розвитку ідеї інших, бо це сприяє до висунення нових, оригінальних, спільних пропозицій [141].

Часто буває корисно для формулювання ідей розподілити учасників по малих групах, а згодом об'єднати їх для подальшого обговорення й оцінювання в складі всієї групи. Для ефективного мозкового штурму корисно також виокремити два типи ідей, запропонованих учасниками, – таких, що здаються, на перший погляд, найбільш імовірними для реалізації, та навпаки – найнеймовірнішими. Такий розподіл може бути продуктивно використаний для початку обговорення та оцінювання ідей. Використання найнеймовірніших відповідей спонукає людей розглядати питання з різних точок зору, запроваджувати нестандартний підхід та враховувати оригінальні погляди [92].

«Мозковий штурм» має низку переваг у порівнянні з іншими методами колективної роботи. Зокрема, для створення нових ідей не потрібно залучати висококваліфікованих фахівців або експертів, метод є простим для розуміння й не вимагає спеціальної підготовки учасників, дозволяє швидко «згенерувати» нові ідеї, надає можливість для участі в рішенні проблем фахівцям різних областей

діяльності.

Недоліки методу «мозкового штурму»:

- складність організації роботи групи. Якщо ведучий не зможе контролювати групу, то група буде відхилятися від установлених правил і робота може виявитися довгою й марною;
- ідеї, що «генерувалися», можуть виявитися такими, що їх або важко, або неможливо реалізувати;
- величезна кількість ідей ще не гарантує появи «геніальної ідеї»;
- зважаючи на відсутність аналітичного етапу, «мозковий штурм» дозволяє генерувати яскраві, оригінальні ідеї, але не завжди стратегічно правильні рішення [103].

Метод кейсів. Кейс у перекладі з англійської – подія, випадок, обставина, важке питання або справа. Кейс – це певною мірою головоломка, частини якої потрібно скласти, щоб дістати уявлення про чинну – тією чи іншою мірою несприятливу – ситуацію. Кейс являє собою спеціально підготовлений змістовий матеріал – онтологію та опис відповідних обставин і подій. У доступній та однозначно трактованій формі подається опис певної ситуації, умов діяльності, проблем та узагальнень, на основі яких і слід приймати відповідні рішення. Основне завдання змістових проблемних матеріалів кейсу – підготувати групу людей або окремих фахівців, які його вирішують, до прийняття спільних рішень у ситуації складноорганізованого діалогу. У кейсі моделюються реальні умови діяльності. Тому вирішити кейс означає знайти таке рішення, яке б максимально враховувало всі вихідні умови та в кінцевому результаті визначало умови та особливості життєдіяльності як окремого військовослужбовця, так і підрозділу в цілому. Важливо, що кейс за визначенням не може мати правильного або неправильного вирішення [32].

Існує три основні варіанти застосування методу кейсів:

- діагностика проблеми;
- діагностика однієї чи кількох проблем і напрацювання учасниками шляхів їх вирішення;

- оцінка учасниками існуючих дій стосовно вирішення проблеми та її наслідків.

У кожному з наведених варіантів навчання передбачає викладення інформації у вигляді проблеми чи серії проблем, яка може бути у документальній формі – заздалегідь підготовлена форма або за допомогою вербальних та візуальних засобів (таких, як відео і/чи показ слайдів). У кінці вправи група представляє свої нароби, які можуть стати підґрунтям для дискусії.

Застосування методу кейсів потребує особливого підбору матеріалу, який би відображав проблеми, з якими учасники можуть зіштовхнутись у реальному житті. Кейс повинен налічувати таку кількість інформації та деталей, щоб група в своєму розпорядженні мала усі необхідні дані, однак і не була перенавантажена.

Метод кейсів має переваги і недоліки. Переваги методу кейсів:

- реалізм (значною мірою доповнює теоретичні аспекти проблеми);
- зниження тиску (унікальна можливість вивчити складні або емоційно значущі питання в безпечній атмосфері тренінгу, а не в умовах реального життя, з реальними загрозами та ризиком у випадку неправильного рішення);
- активна взаємодія (можливість швидкої, але достатньо важливої оцінки обговорюваних питань та запропонованих рішень).

Недоліки методу кейсів:

- виникнення міфів (здатність виявляти, аналізувати, прораховувати кожний крок, що може як наблизити вирішення проблеми, так і спричинити розчарування в реальному житті);
- відсутність висновків (часові обмеження не дозволяють групі напрацювати об'єктивні шляхи вирішення та практичні рекомендації, що може спричинити загальне почуття незадоволення);
- правдивість (можливість ідентифікувати себе із запропонованими проблемними ситуаціями та шляхами їх вирішення, які властиві реальності).

Окрім того, ситуація, навколо якої відбувається обговорення,

має бути достатньо різноманітною і налічувати декілька елементів вирішення. Ні в якому разі вона не може бути однозначно трактованою. Ефективність застосування даного методу цілком залежить від кількості учасників групи. Якщо група досить велика, є можливість використовувати декілька варіантів проблемних ситуацій або елемент змагання, запропонувавши учасникам кожної групи спробувати вирішити ситуацію раніше за суперників [11].

3. Презентаційні методи – призначені для посилення ефектів сприйняття і всебічного осмислення теоретико-прикладних і практичних питань з тем тренінгу. До таких методів відносяться різні способи і прийоми подачі тренінгового матеріалу, зокрема, вступні бесіди для створення загального враження щодо суті вирішуваних проблем. У контексті тренінгу це можуть бути лекції, доповіді, бесіди, презентації групової роботи, наочні демонстрації за допомогою мультимедійних та інших технічних засобів [128].

Міні-лекція – процес пасивний, який не дає групі можливості для взаємодії. Міні-лекції відрізняються від повноформатних лекцій значно меншою тривалістю. Тривалість міні-лекції не більше 10-15 хвилин. Використовується для того, щоб стисло донести нову інформацію до багатьох людей одночасно; розповісти, як виконувати певні дії, які згодом опануватимуть самі учасники в ході практичних вправ; підсумувати результати роботи малих груп для всієї аудиторії. Міні-лекції часто застосовуються як частини цілісної теми, яку не бажано викладати повноформатною лекцією, щоб не втомлювати аудиторію. Тоді інформація надається по черзі кількома окремими сегментами (міні-лекціями), між якими застосовуються інші форми й методи навчання: періоди запитань-відповідей, вправи на перевірку засвоєння матеріалу, рухавки, робота в складі малих груп тощо. В ході тренінгових занять міні-лекції мають використовуватися з метою надання інформаційного матеріалу. За цієї форми навчання тренер, який більшість часу перебуває у фронтальній позиції відносно аудиторії, надає інформацію одразу всім учасникам [151].

Тренінгова міні-лекція виступає фундаментом, на якому

базується подальша практична робота з групою, якщо виникає необхідність ввести певні психологічні поняття або визначення [128].

Перевагами лекції є:

- лекція активізує мисленнєву діяльність (звісно, якщо вона кваліфіковано підготована і проведена, уважно вислухана і зрозуміла);
- у процесі міні-лекції можна врахувати інтереси членів групи;
- міні-лекція вирізняється своєю економічністю, слухачі мають можливість за порівняно короткий час отримати певний обсяг наукової інформації, до того ж насиченої найновішим матеріалом;
- міні-лекція незамінна, коли має місце дефіцит літератури з теми, що обговорюється.

Варто назвати і певні типові недоліки міні-лекції:

- інформація, що подається, спрямована, в основному, на слухову пам'ять. Цей вид пам'яті досить недосконалий. Сприйнята інформація утримується в короткотерміновій пам'яті невеликий проміжок часу. І коли немає підкріплення, інформація «вивітрюється»;
- за умови переповненої групи ведучий втрачає можливість ефективно управляти розумовою діяльністю слухачів [18].

Міні-лекції закінчуються колективним обговоренням або вправою, підчас якої на практиці використовується здобута інформація. Бажано, також, роздати її у вигляді друкованого тексту [141].

Презентація підсумків групової роботи, що неодмінно відбувається після виконання тренінгового завдання, дає можливість відпрацювати навички публічного виступу (вербальні і невербальні).

Умовами успішного застосування *демонстрації наочного матеріалу* є зв'язок зображень або відеосюжетів з темою для обов'язкового її обговорення. Також, іноді практикується

відеофіксація виконання учасниками практичних дій для подальшого аналізу і виявлення типових помилок [128].

4. Експериментальні методи. Дана група методів ґрунтується на створенні штучної ситуації, у якій певні властивості особистості або групи, а також уміння і навички, що підлягають навчанню, виявляються, оцінюються і закріплюються найкраще. По суті, сам тренінг може частково розцінюватися як формуючий експеримент, оскільки припускає певний вплив на психіку і поведінку учасників.

5. Психотехнічні методи. До даної групи методів включені різноманітні вправи, направлені на формування комфортної групової атмосфери, зміну емоційного стану учасників групи, а також на тренування різних особистісних і комунікативних властивостей, у першу чергу, на підвищення чутливості у сприйнятті навколишнього світу. Підвищення такого роду чутливості, що лежить в основі здатності людини розуміти інших людей, іноді є основною метою тренінгу.

До цієї групи тренінгових методів входить *психогімнастика*, як специфічний комплекс психологічних прийомів, технік і вправ групової роботи, спрямованих на стимулювання робочого стану учасників, на підтримку їх психологічного тону, необхідного для вирішення поточних завдань тренінгу, для успішного розвитку групової динаміки [128].

Психогімнастика – це методичний прийом, який використовується в ході усього тренінгу і допомагає у вирішенні таких завдань, як досягнення ефективності тренінгу і виконання поставлених перед тренінгом цілей.

Психогімнастика – це широке коло різноманітних вправ: письмових і усних, вербальних, невербальних, малюнкових, танцювальних і так далі. У роботі групи є наявні два плани – змістовний та емоційний:

➤ емоційний план – це групова атмосфера, на фоні якої розгортаються події змістовного плану, а також стан кожного окремого учасника групи;

➤ змістовний план тренінгу відповідає основній, змістовній меті тренінгу. Він залежить від того, що є об'єктом дії у групі: установки, уміння, когнітивні структури.

Відповідно виділяють два типи психогімнастичних вправ:

- вправи, спрямовані на зміну стану групи як цілого або стану кожного учасника окремо;
- вправи, спрямовані на отримання досвіду, що відповідає змістовній меті тренінгу.

До вправ, спрямованих на емоційну атмосферу в тренінгу, відносяться вправи на створення:

- необхідного рівня працездатності групи на початку тренінгу;
- необхідного рівня працездатності групи на початку дня;
- на підтримку і відновлення працездатності;
- на зняття тривожності.

Приклади вправ змістовного плану:

- на встановлення контакту, сприйняття і розуміння емоційного стану іншого;
- на відпрацювання навичок прийому і передачі інформації;
- на відпрацювання навичок слухання;
- на формування зворотного зв'язку.

Для планування і проведення вправ потрібно врахувати наступні моменти:

- правильний вибір вправи;
- проведення інструктажу перед її виконанням;
- зупинка й обговорення вправи.

При виборі вправи орієнтуємося на наступні аспекти:

- що має стати результатом виконання вправи:
- зміна стану групи як цілого;
 - зміна стану кожного учасника окремо;
 - отримання матеріалу для просування вперед у змістовному плані;
 - відпрацювання одного із завдань змістовного плану тренінгу;
- на якому етапі перебуває група – чим більш вільно вона почувається, чим більш безпосередніми почувають себе учасники,

тим розкутішими можуть бути вправи;

➤ склад групи: соціально-демографічні дані (стать, вік), фізичні дані;

➤ час дня: на початку дня доцільними є вправи на відключення від турбот, проблем, що не відносяться до групи, включення в ситуацію «тут і тепер»; у другій половині – вправи на зняття втоми, емоційної напруги.

Інструкція повинна бути чітка, ясна лаконічна, має містити достатню і необхідну інформацію, не слід її перевантажувати деталями, уточненнями, можна продемонструвати. Приступати до вправи слід після того, як усі зрозуміли і знають, що потрібно робити.

Зупиняти виконання вправи можна різними способами:

- тренер заздалегідь обумовлює умови закінчення;
- заздалегідь обумовлює час;
- сама вправа має на увазі кінець.

Обговорення вправи:

- чим більшою мірою вправа орієнтована на отримання змістовної інформації, тим більше часу її слід обговорювати;
- якщо вправа спрямована на зміну стану групи або окремих учасників, обговорення може бути коротким: «Як ви себе відчуваєте, як настрій» [9]?

До групи психотехнічних методів можна віднести й *медитативні техніки*, в тому числі *аутогенне тренування*, що базується на самонавіюванні і використовується для психологічної саморегуляції. Його ядро складають прийоми занурення у стан релаксації, за рахунок чого відбувається оволодіння навичками довільного викликання відчуттів тепла, тяжкості, спокою, розслаблення. Свідомий контроль над подібними функціями призводить до нормалізації і активізації основних психофізіологічних процесів [128].

Медитативні техніки в даний час вважаються повноправними методами тренінгу і є достатньо ефективними в груповій роботі. Результати застосування подібних технік носять різні назви:

трансів стани, стани зміненої свідомості, сугестивне занурення та ін. Більш детально згадані техніки було розглянуто в попередньому розділі [15].

Використання під час тренінгу різноманітних психотехнік відображає реальні життєві ситуації, в яких може виникнути необхідність саморегуляції [128].

6. *Методи зворотного зв'язку і психодіагностики.*

Використання цих методів забезпечує виявлення адекватності тренінгових впливів на учасників. Зворотний зв'язок у формі інформації від учасників тренінгу дає можливість отримати відомості про якість і результати проведених тренінгових процедур, групові процеси, що відбуваються, оцінку ефективності роботи тощо [128].

Зворотний зв'язок – це спосіб допомогти іншій людині певним чином змінити свої дії і поведінку. Він дає учаснику тренінгу (або групі) інформацію про те, як він впливає на оточення. Зворотний зв'язок допомагає поводитися таким чином, щоб краще «тримати у фокусі» мету взаємодії [32].

Наведемо деякі критерії зворотного зв'язку:

- він повинен бути описовим, а не оціночним. Коли ми просто описуємо реакції людини, вона вільна використати цю інформацію так, як їй потрібно. Уникаючи оціночних категорій, ми нейтралізуємо прагнення людини захищатися;

- він має бути не узагальненим, а конкретним. Зауважити, що хтось був «домінантним», мабуть, не так коректно, як, приміром, сказати: «у той момент, коли ми обговорювали цю проблему, мені здалося, що не всі наші ідеї та пропозиції були сприйняті тобою, і я відчув з твого боку тиск»;

- він бере до уваги потреби як того, хто отримує, так і того, хто дає зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок може бути руйнівним, якщо він служить тільки Вашим потребам і не враховує потреб людини, яка його отримує;

- він спрямований на ті дії та поведінку людини, які вона може змінити. Якщо зворотний зв'язок стосується дефекту, який одержувач не може контролювати, фрустрація може тільки посилитися;

- він має бути привабливим, а не відразливим. Зворотний зв'язок найбільш корисний тоді, коли одержувач сформулював запитання, на які спостереження може дати відповідь;

- він повинен бути своєчасним. Загалом зворотний зв'язок найбільш ефективний відразу ж після тої дії або поведінки, з приводу яких він дається (залежно, зрозуміло, від готовності людини почути її, підтримки інших людей і т.ін.);

- він має бути перевірений, щоб не було сумнівів, що повідомлення сприйняте правильно. Один зі способів зробити це полягає в тому, щоб одержувач перефразував отриманий зворотний зв'язок; тоді стає ясно, чи відповідає те, що почув одержувач, тому, що мав на увазі той, хто повідомляв;

- коли зворотний зв'язок дається в тренінговій групі і ті, хто дає і отримує його, можуть звірити з іншими членами групи точність зворотного зв'язку: чи дане спостереження є враженням однієї людини, чи його поділяють й інші;

- зворотний зв'язок – це спосіб надати допомогу; це механізм корекції для людини, яка хоче дізнатися, наскільки її поведінка відповідає її намірам. Це засіб встановлення ідентичності – щоб відповісти на запитання «Хто я?».

В таблиці 3.2. наведемо правила подачі і отримання зворотного зв'язку [32].

Таблиця 3.2

Правила подачі і отримання зворотного зв'язку

Правила подачі зворотного зв'язку	Правила отримання зворотного зв'язку
1. Зворотний зв'язок має бути визначеним, конкретним і відповідати ситуації	1. Визначте чітко питання, щодо яких Ви хотіли б отримати зворотний зв'язок
2. При наданні зворотного зв'язку звертайте увагу на емоції й сприймання	2. Виразно продемонструйте свою готовність до отримання зворотного зв'язку
3. Не оцінюйте висловлювання та поведінку інших	3. Спочатку вислухайте повністю, і тільки потім реагуйте
4. Надавайте зворотний зв'язок у прийнятній формі	4. Не захищайтеся і не виправдовуйтеся. Аналізуйте інформацію, що надійшла

Вправи (анкети) для отримання зворотного зв'язку представлено в Додатках 10-11.

Спеціальні діагностичні процедури (психодіагностичні тестування, опитування, анкетування, експертна оцінка, спеціально організований процес рефлексії, робота з щоденником) використовуються як до початку занять, під час проведення тренінгу, так і після їх закінчення. Метою цих процедур є не психокорекційний вплив, а отримання інформації щодо психологічних властивостей і станів учасників, їх професійної та особистісної динаміки в результаті участі у тренінгу. Це, у свою чергу, необхідно для грамотного керівництва тренінговою групою [128].

Також діагностичні методи можуть використовуватися для відбору учасників у групу, як засіб отримання учасником нової інформації про себе, як засіб саморозуміння і саморозкриття, для забезпечення і контролю ефективності тренінгових процедур, і тренінгу в цілому [33].

Підбір психодіагностичного інструментарію вимагає врахування ряду чинників:

1) повинен здійснюватися в залежності від мети і завдань тренінгового заняття. Так, наприклад, коли мова йде про тренінги, що проводяться з метою психологічної профілактики психотравматизації особового складу, доречно застосовувати методики, за допомогою яких можливо визначити поточний психічний стан військовослужбовців, наявність / відсутність у них ознак посттравматичних порушень. Така інформація допоможе сформулювати якісний склад тренінгової групи і підібрати адекватні поставленим завданням тренінгові методи;

2) дозволяється використання адаптованих репрезентативних тестових методик, що характеризуються високою надійністю і валідністю;

3) вибір методик повинен бути побудований за принципом взаємодоповнюваності;

4) оскільки повторне дослідження, що іноді проводиться після

завершення тренінгових занять, доцільно проводити за тими ж тестами, що застосовувались у попередній діагностиці, то методики, включені до психодіагностичного комплексу, повинні мати високу ретестову надійність [76].

Проте, на практиці, в силу обмеженості часу, повторне діагностування нерідко може обмежитися заключним анкетуванням.

В цілому, виділяють наступні переваги групової роботи:

1. У групі відшкодовується потреба в емоційному теплі і контакті з іншою людиною.

2. Досвід, набутий в спеціально організованих групах, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісному взаємодії.

3. В умовах групи можливе отримання зворотного зв'язку.

4. У тренінговій групі можливе отримання підтримки від людей, що мають спільні проблеми і переживання їх з конкретними учасниками групи.

5. Індивід може навчитися новим умінням і навичкам в підтримуючій і контрольованій обстановці.

6. У групі стають очевидними такі приховані чинники як тиск партнерів, конформізм, соціальний вплив, розподіл ролей.

7. Учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використовувати емоційний зв'язок при оцінці власних переживань, почуттів і поведінки.

8. Група може полегшити процес самодослідження і інтроспекції, формування «Я» концепції індивіда.

9. Економічна вигода – один ведучий-психолог працює з групою індивідів [76].

Недоліки групового методу психологічної роботи вважається:

1. Група, особливо особистісного зростання, сприяє створенню унікального, незвичайного стилю спілкування, який не відповідає стилю спілкування, що прийнято у повсякденному соціальному житті. Перехід учасників до звичайного життя може бути болючим. Виникає деяка дезадаптація на якийсь період часу.

Учасник чекає від людей, що його оточують тих реакцій, тієї поведінки, стилю спілкування, тієї атмосфери, які були присутні в групі. Такий стан дезадаптації може породити різні поведінкові та емоційні реакції індивіда. Від виразу крайньої нетерпимості до оточуючих стосовно їхньої поведінки до розгубленості, замкнутості, відходу в себе.

2. Труднощі реалізації в звичайних соціальних умовах тих цінностей, які формуються в групах, можуть привести до наступного явищу. Людина починає бути залежною від груп: у неї розвивається потреба участі в різного роду групах. Бо саме там вона знаходить ту атмосферу, той стиль спілкування і взаємин, почуття безпеки і комфорту, які не може знайти в реальному житті. Найчастіше бажання і прагнення брати участь постійно у все нових тренінгових групах, обумовлено пошуком все більш сильних і значущих переживань. Це веде до свого роду втікання від реального життя, реальних психологічних проблем. Щоб уникнути цього явища необхідно навчитися переносити досвід, отриманий у групі в реальне життя.

3. У групі може відбуватися формування нових цінностей, установок, поглядів, переконань. При поверненні в звичайне життя в учасника може виникнути розчарування внаслідок того, що близькі люди: - не бачать змін що відбулися в ньому; - не поділяють його нову систему цінностей; - самі ніяким чином не змінилися. Для запобігання даного ефекту учасникам необхідно усвідомлювати, що зміни обумовлені саме груповою роботою, в якій не брало участь їх найближче оточення і внаслідок цього знижувати рівень своїх очікувань по відношенню до них.

4. Під час роботи в групі можливі «психологічні опіки». Група може викликати зміну особистості в будь-якому напрямку, що збільшує ймовірність виникнення психологічних травм. Зниження наслідків психологічних травм залежить від професіоналізму та майстерності ведучого.

5. У деяких учасників може виникнути віра в можливість повного перенесення групових методів в повсякденне життя.

Застосування внутрішньогрупової поведінки в реальному житті без урахування обстановки, може призвести до неадекватного сприйняття людини оточуючими, породити відчуття уразливості) [15; 76].

3.3. Вимоги до особистості тренера

Ведучий тренінгу, його особистісні особливості, професійні знання і вміння є, в певному сенсі, засобом розвитку як особистості кожного учасника, так і групи в цілому. В кінцевому підсумку сам ведучий групи, його індивідуальний стиль в сукупності зі знаннями і досвідом визначають успішність його роботи. Вправи, ігри та сукупність всіх психологічних технік і прийомів є не більше, ніж інструмент в руках майстра. Результат застосування цих інструментів залежить, в першу чергу, від особистості тренера, від його професіоналізму і тільки в другу чергу – від «якості» цих «інструментів». І не важливо, якої парадигми, якого психологічного спрямування або підходів якої психологічної школи він дотримується. Саме тренер як професіонал і як особистість визначає успішність своєї роботи. Йому потрібно точно уявляти, що він робить, на який результат очікує і що буде робити з цим результатом. Це особливо важливо в групах з домінуючою роллю керівника. При цьому позиція тренера, його стиль і методи роботи в групі не обов'язково повинні бути протягом всього тренінгу одноманітними. Вони можуть змінюватися, в залежності від потреб учасників, групової ситуації і рівня розвитку групи [33].

Виходячи з цього, крім наявності відповідної освіти, рівня знань, здатності до самовдосконалення та досвіду власної участі в тренінгових програмах виникає питання щодо особистісних рис тренера, які б сприяли якісному проведенню психотренінгів. На погляд багатьох фахівців, в першу чергу, це:

- *доброзичливість*. Іноді буває дуже важко не показати того, що хтось із учасників не подобається, але до професійних обов'язків тренера належить однаково доброзичливе ставлення до

всіх, хто вирішив узяти участь у тренінгу. Тренер є доброзичливою людиною, а під час проведення тренінгу це взагалі не повинно братися під сумнів;

- *ввічливість*, яка виявляється у вітанні, подяці за запитання та увагу, у люб'язному прощанні і побажанні успіху учасникам тренінгу; *упевненість*. Навіть у випадку хвилювання не можна говорити про це учасникам тренінгу, оскільки від тренера вони чекають саме упевненості. А хвилюватися причин немає, оскільки саме тренер краще за всіх знає те, про що він збирається говорити;

- *енергійність*. Будь-який публічний захід, якими є тренінгові заняття, – це не тільки обмін знаннями і думками, навчання або розвага. Певною мірою це також і обмін енергією. Якщо ведучий буде енергійною людиною, то його енергія обов'язково буде передаватися учасникам;

- *захопленість та натхненність*. Захопленими називають тих людей, які дуже люблять свою справу і використовують кожну можливість, щоб розповісти про неї, приділити їй увагу, займатися нею більшу частину свого часу. Натхнення допомагає таким людям займатися своєю улюбленою справою «з душею», весь час знаходити в ній щось нове і непізнане та своїм прикладом надихати інших;

- *оптимізм*. Разом з натхненням слухачі повинні отримати від тренера міцний заряд оптимізму і віри в успіх тренінгу. Напевно, немає необхідності зайвий раз нагадувати, що оптимізм – це якість, яка допомагає будь-якій людині долати труднощі повсякденного життя. У той же час слід підкреслити, що справа, якій тренер прагне навчити своїх слухачів, вимагає не просто оптимізму, але і певної мужності й абсолютної упевненості в успіху. Деякі люди вже наперед упевнені, що нічого хорошого у них не вийде. Таким людям украй необхідний оптимізм. І ця якість повинна бути посилена особистим прикладом тренера [35; 67; 82; 83; 124; 149].

Крім цього, успішним тренерам притаманні і такі риси:

- *особистість*, яка може справити приємне враження та завоювати довіру групи;

- вміння відзначити заслуги та похвалити людину, якщо вона зробила щось гарне;

- комунікабельність, вміння згрупувати людей та наростити взаємоповагу, та довіру як з тренерами, так і між собою;

- під час навчання давати можливість проявляти себе всім учасникам, давати змогу народжувати нові ідеї та показувати їх, вчити бути творчими та працювати в групі;

- вміння організувати заняття, тобто пройти все заплановане, працювати логічно і послідовно;

- вміння помічати комунікативні проблеми учасників, щоб це не стало перешкодою для заняття та спілкування між самими учасниками;

- бути захопленим своєю роботою і предметом викладання та заразити цим учасників так, щоб і вони зацікавилися;

- бути гнучким до потреб учасників, тобто розкривати їм те, що їх більше цікавить у рамках запланованого заняття;

- володіти знаннями суті предмету, щоб група відчувала фаховість тренера [101].

Однак, перш ніж виступити в ролі ведучого тренінгу, потенційному тренеру важливо вивчити власний рівень самотності, упевнитись у відсутності симптомів емоційного вигорання та з'ясувати, чи має місце конструктивний спосіб поведінки в конфліктних ситуаціях. Якщо ж виявляється високий рівень самотності, то можливість працювати з групою надається, але слід проаналізувати, чому так склалося життя й чи не буде група заміною недостатнього близького спілкування [74]?

Коли тренер боїться самотності, він може діяти так, щоб сподобатися, а не досягти мети роботи групи. Часто стиль його поведінки нерівномірний – занадто демократичний на початку роботи та занадто авторитарний, коли група починає порушувати норми спілкування чи стає агресивною до тренера [74].

Якщо є виразні симптоми емоційного вигорання, то, можливо, потрібно відпочити від надмірного спілкування. Якщо до того ж тренер намагається вести групу в стані виснаженості чи

відчуженості, учасники чітко емоційно реагують на це (несвідомо) і починають привертати його увагу порушеннями поведінки чи просто не довіряють його словам [74].

У разі значного переважання агресивних реакцій на негативні ситуації ця агресія проявляється на групі, що, зрозуміло, не створює потрібної вільної атмосфери, яка сприяє засвоєнню нової інформації [74].

Рівень знань тренера щодо предмета обговорення має перевищувати обсяг того, який безпосередньо потрібний для тренінгу, у кілька разів. Це дає можливість вільно змінювати тему, відповідати на будь-які складні запитання та вільно почуватися. Це правило стосується як суто інформаційного, так і процесуального блоку програми – набору лекцій, історій, вправ, ігор тощо [74].

Проте ефективність роботи в групі залежить не лише від цього. Тренер має бути наділений додатковими видами компетентності. Серед них:

- технічна компетентність – уміння трансформувати мету, яку поставлено замовником (звичайно в термінах необхідного результату) у систему конкретних навчальних завдань, підібрати відповідні їм активні вправи, застосувати їх практично;
- міжособистісна комунікативна компетентність – уміння вербальні й невербальні, чутливість до групових процесів і уміння інтерпретувати їх;
- контекстуальна компетентність – володіння соціальним контекстом, у якому існує професія, інакше кажучи – тренер-професіонал має розуміти, де й кого він навчає, у не меншій мірі, ніж володіння власне предметом;
- адаптивна компетентність – здатність передбачення та переробки змін у професії, пристосування до змін умов тренерської практики в динамічних (а не заданих раз і назавжди) умовах організаційної культури;
- концептуальна компетентність – володіння тими загальноприйнятими підвалинами знання, на яких базується основна тренерська практика;

- інтегративна компетентність – тренер може вважатися компетентним у цьому сенсі, якщо спроможний давати професійні оцінки, мислити в логіці професії, приймати інформовані рішення, вирішувати виникаючі проблеми так, як це прийнято в даній професії, – для цього безумовно необхідні всі вказані вище види компетентності [78].

До керівника психологічного тренінгу висуваються і певні етичні вимоги, а саме:

- 1) мати чітке уявлення про тип групи, яка створюється, її цілі та завдання;

- 2) володіти діагностичними засобами відбору членів групи;

- 3) не включати в групу людей, які схильні до психічних захворювань або знаходяться в глибокій депресії;

- 4) попередити майбутніх членів групи про те емоційне навантаження, яке вони можуть відчути (пережити);

- 5) доводити до відома учасників основні правила, якими повинна керуватися група у своїй діяльності;

- 6) уникати таких форм роботи з групою, для виконання яких у її учасників недостатньо підготовки і досвіду;

- 7) з'ясувати з самого початку роботи групи, на чому буде концентруватися її увага;

- 8) захищати право членів групи вирішувати, який матеріал представляти в групі, у яких видах діяльності брати участь. Бути чутливим до будь-якої форми групового тиску, до спроб принизити гідність окремої людини. Таку поведінку членів групи керівник зобов'язаний блокувати;

- 9) логічно обґрунтовувати для себе необхідність використання того чи іншого прийому, бути компетентним у своїх діях;

- 10) створити свій неповторний стиль, заснований на теоретичних положеннях і максимальній реалізації власного особистісного потенціалу. Використовувати у практиці групового навчання новітні досягнення цієї галузі;

- 11) не користуватися можливістю «ідеалізації» себе з боку окремих членів групи і не маніпулювати учасниками навчання у

своїх інтересах;

12) підкреслювати важливість принципу конфіденційності щодо особистісного матеріалу, який належить членам групи;

13) уникати нав'язування своїх цінностей і переконань учасникам тренінгу. Поважати їхні здібності самостійно розмірковувати і приходити до певних висновків на основі інформації, яку можна отримати в групі. Блокувати замасковане бажання допомогти, спроби членів групи нав'язати свою волю іншим;

14) бути уважним до появи в окремих членів групи ознак психологічного виснаження... Якщо впродовж занять у когось з'являться хворобливі симптоми в поведінці, то таких людей необхідно у винятково тактовній формі (не травмуючи психіки) відмежувати від занять;

15) підготувати учасників групи до того, що з боку оточуючих можлива негативна реакція на спроби реалізувати групові норми в повсякденному житті. Проблеми, які можуть виникнути, краще за все обговорювати в групі, розглянувши способи і шляхи їх розв'язання;

16) планувати додаткові (після завершення роботи групи) засідання для того, щоб учасники могли обговорити свої успіхи, та, щоб керівник мав можливість оцінити ефективність групи як інструменту змін у людині;

17) продовжувати індивідуальну роботу з тими її членами, які після завершення основної роботи відчують у цьому необхідність. Пояснити учасникам, що ця група є своєрідною навчальною лабораторією самопізнання, а норми її функціонування (незважаючи на їх гуманність) у житті необхідно використовувати дуже обережно [148].

3.4. Оцінка ефективності тренінгу

Мета будь-якого тренінгу – бути корисним, одержати позитивний результат, бути ефективним для учасників. Проте, оцінка ефективності і її підвищення – одне з найскладніших

завдань в цій галузі. Над ним керівники тренінгів постійно працюють. І не можна сказати, що усі тренери добре уміють оцінювати результати, і, тим більше, цими результатами задоволені [147].

Багато недосвідчених тренерів на початку своєї тренерської діяльності намагаються оцінити ефективність тренінгу, базуючись на відгуках учасників на кшталт: «Було дуже цікаво!», «Мені дуже сподобалося!» тощо. Тим самим відбувається підміна поняття «ефективність» поняттям «ефектність» тренінгу. Ефективність же полягає в тому, чи справді те, що почули, про що дізналися, у чому практикувалися, що обговорювали на тренінгу, учасники застосовують у своєму житті (під час служби) [46].

Ефективність повинна оцінюватися учасниками і / або замовниками тренінгу. Коли йдеться про тренінги, спрямовані на психологічну профілактику психотравматизації у військовослужбовців, то одним з основних критеріїв результативності є зменшення частоти прояву у них ознак постстресових порушень. Якщо після тренінгу військовослужбовці здобудуть нові компетенції, які зможуть адекватно застосовувати в проблемних ситуаціях, то тренінг можна вважати ефективним.

У найбільш загальному вигляді ефективність будь-якого тренінгу визначається відповідністю мети тренінгу структурі проблематики учасників і унікальності досвіду тренера. Оцінка успішності тренінгу, як правило, здійснюється через суб'єктивний і об'єктивний показники. Об'єктивний – це адекватний цілям і задачам тренінгу психокорекційний результат. Суб'єктивний – задоволеність учасників тренінгу, при цьому мається на увазі задоволеність як процесом, так і підсумками тренінгу в короткостроковій і довгостроковій перспективі. Вважається, що розділяти об'єктивне і суб'єктивне в загальному показнику ефективності тренінгу неможливо і неприпустимо. Особливо, якщо врахувати, що будь-який тренінг є видом психологічної допомоги, який сприяє самореалізації учасника. А остання, як інтегральна характеристика успішності життєдіяльності особистості, у тому

числі і професійній діяльності, включає об'єктивний критерій корисності (продуктивності) і суб'єктивний критерій задоволеності [65].

В якості критеріїв оцінки результативності тренінгу доцільно використовувати ті показники, які свого часу застосовувалися для визначення потреб у його проведенні. В цілому оцінку ефективності проведеного тренінгу рекомендується проводити за чотирма основними напрямками:

1) **реакція** – Як поставилися до тренінгу його учасники? Чи сподобався він їм (змістом, структурою, організацією, навчальними методиками, здібностями і стилем ведучих, характером оточення, ступенем досягнення поставлених завдань) і наскільки? Які рекомендації щодо його поліпшення?

2) **знання** – Яку інформацію (теоретичного і практичного спрямування) вдалося отримати учасникам тренінгу? Наскільки добре вони її засвоїли?

3) **поведінка** – Чи змінилася професійна поведінка людей, які взяли участь в програмі?

4) **результати** – Які результати досягнуті в ході тренінгу? [46; 58].

За І. Матійків можна виділити такі показники ефективності тренінгу:

➤ *досягнення учасників*: обсяг засвоєних знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях, поведінці тощо. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження ведучого, яке здійснюється упродовж періоду навчання через висловлення військовослужбовцями думок, вирішення конкретних завдань, зворотного зв'язку;

➤ *результати мотивуючого контролю наприкінці кожного заняття*;

➤ *якість виконання домашніх завдань*;

➤ *позитивна реакція учасників за результатами анкетування, опитування, інтерв'ювання*;

➤ *результати самодіагностики, тестування до і після тренінгу;*

➤ *оцінка особистісних змін учасників тренінгу іншими людьми (співслужбовці, командири, близькі тощо). Ефективність занять забезпечують професійні психологи, які мають досвід групової та індивідуальної роботи. Засвоєння знань, умінь використовувати їх для аналізу й оцінки реальних явищ, стосунків, взаємозв'язків, зокрема тих, які виникають безпосередньо під час занять; зміна цінностей, переконань, внутрішніх настанов; опанування емоційними компетенціями, позитивна реакція учасників тренінгу та зміни в їхній поведінці є показниками ефективності тренінгу [72].*

Щодо спостереження ведучого, яке здійснюється упродовж тренінгу зауважимо, що воно дає великий обсяг інформації про успішність тренінгу. Тренер може звернути увагу на групову динаміку, якщо розвиток групи був одним із завдань, та відзначити, чи вдалося групі успішно пройти всі потрібні стадії розвитку. Можна спостерігати також зацікавленість групи. У фокусі уваги тренера під час оцінювання групи можуть бути особисті реакції та стратегії учасників, особливо на психокорекційних групах або групах особистісного зростання. В практичній діяльності тренер може скористатися запропонованими типовими формами таблиць спостереження для фіксації реакції на завдання (таблиця 3.3) і фіксації на зразок референції (співвідношення власної і зовнішніх думок при ухваленні рішень і самооцінки людини (таблиця 3.4) [78].

Таблиця 3.3

Результати спостереження реакції учасників на завдання тренінгу

Учасник	Вправа №1			Вправа №2			Вправа №3		
	Виконує	Ставить запитання	Допомагає іншим						

Типи референції учасників тренінгу

Учасник	Внутрішня референція	Орієнтація на інших людей	Орієнтація на зовнішні норми

Статистичний аналіз таблиць спостереження може дати не лише якісні, а й кількісні оцінки результативності тренінгу, наприклад: «65 % учасників почали вживати «Я-висловлювання», звертаючись один до одного, тимчасом як на початку тренінгу жоден учасник не користувався ними» [78].

Найбільш поширеним способом отримання зворотного зв'язку від групи є анкетування. Його популярність пояснюється мінімальними тимчасовими витратами і низькою вартістю; як правило, заповнення анкети (або опитувального листа) не викликає труднощів ні в учасників, ні в організаторів тренінгу. Тренери можуть скористатися запропонованими варіантами анкет зворотного зв'язку (Додаток 10) або самостійно розробити анкету, яка надасть можливість отримати необхідні відповіді.

Оцінки ефективності тренінгових програм діляться на післятренінгові і довгострокові. Перші вимірюють ефект тренінгової програми безпосередньо після її завершення, другий – після закінчення певного проміжку часу. Отримання всебічної картини ефективності тренінгової програми передбачає використання обох оцінок. У будь-якому випадку ефективність тренінгу визначається наступним застосуванням отриманих знань і набутих умінь на практиці. У реальній дійсності – мало просто чомусь навчити учасників, необхідно, щоб вони мали можливість використовувати нові вміння, і самі були зацікавлені працювати краще [58].

Якщо тренінг проводиться на замовлення безпосередніх начальників (командирів), то інколи потрібно, щоб його оцінили представники замовника. Тоді до початку тренінгу домовляються

щодо критеріїв оцінки ефективності: засвоєння навичок, вирішення конкретних питань тощо. Оцінювання можна виконувати під час самого тренінгу, переглядаючи відеозапис або спостерігаючи за успішністю роботи військовослужбовців у групі. Зручно робити це відразу, у процесі тренінгу, але в деяких випадках оцінювання проводять у період післятренінгового супроводження.

Підвищенню ефективності психологічних тренінгів суттєвого сприяє організація і здійснення післятренінгового супроводження, тобто закріплення засвоєного матеріалу під час виконання професійних завдань [100].

3.5. Практичні поради тренеру

Максимально використовувати свій потенціал, навички та ентузіазм у ролі тренера допоможуть наступні поради [101].

➤ **Використовуйте свій особистий потенціал.** Використовуйте жестикуляцію, пози, рухи, властиве вам почуття гумору, властиві вам риси характеру, міміку обличчя, свою зацікавленість у роботі. Основне надбання навчальної програми – це ви самі. Вмілий тренер може перебороти численні проблеми, багатьма з яких він/вона не керує. Найдоступніший для вас матеріал – це ваша власна особистість. Вам необхідно взаємодіяти з учасниками програми – не замикайтеся в собі, не будьте стороннім стосовно групи. Дорослі учасники програми повинні знати, що тренер – жива людина; розуміння цього зазвичай викликає лише позитивну реакцію з боку учасників. Якщо вони зрозуміють, що їх суб'єктивне сприйняття тренера збігається з тим, що ви є насправді, вони скоріше позбудуться скутості і легше підуть на встановлення контакту. Це буде сприяти більш ефективному навчанню.

➤ **Підтримуйте контакт із групою та окремими учасниками програми.** Важливо, щоб ви якнайшвидше запам'ятали кожного члена групи на ім'я. Коли ви звертаєтесь до кого-небудь на ім'я, людина усвідомить свою унікальність для вас. Свідомість власної цінності заохочує до більш активної поведінки в групі.

Розмовляйте з кожним індивідуально. Вітайтеся з кожним індивідуально, як тільки людина входить в приміщення (аудиторію), особливо на початку навчального дня. Попрощайтесь, за можливість, з кожним окремо наприкінці дня. Якщо ви зауважуєте в кому-небудь щось незвичайне – наприклад, явну зміну в настрої, чи ж нову зачіску – прокоментуйте це, щоб людина знала, що його зауважують.

Важливо, щоб у вас була психологічна сумісність із групою – ви повинні заряджатися енергією один від одного. Коли ви перебуваєте з групою, учасники повинні знати, що для вас немає нічого більш важливого, ніж група, її індивідуальні члени і робота, яку ви виконуєте разом.

➤ **Залучайте групу в процес прийняття рішень.** За можливість, залучайте групу в процес прийняття рішень у тренінговій роботі. Якщо, скажімо, ви сумніваєтеся у виборі виду діяльності, то, коли група вже сформувалася, і її учасники вам довіряють, ви можете залучати їх у процес спільного з вами прийняття рішень. Майте на увазі, що до цього моменту ви повинні бути добре знайомі з групою, цього не варто робити в перший же день. Важливо, щоб група ставилася до вас з довірою і знала, що у вас є прийнятний робочий план.

➤ **Використовуйте такі аспекти тренерської роботи:**

1) Важливо щодня вітати учасників, навіть після їх повернення в аудиторію з обідньої перерви. Пам'ятайте, що привітне ставлення виражається позою і тоном голосу, а не тільки словами. Учасники програми повинні почувати, що ви раді їх присутності на тренінгу.

2) Важливо ставити учасникам питання про те, яких результатів вони очікують від участі в тренінговій програмі, як вони себе відчувають і про що думають під час навчання, чи відповідає навчальна програма їх потребам, чи відчувають вони комфорт у всіх значеннях цього слова.

3) Ви повинні багато про що розповісти учасникам програми. Вам знадобиться обговорити з ними розклад. Вам потрібно буде

надати їм інформацію про навчальні приміщення і про те, де можна поїсти. Ви захочете розповісти їм про поставлені перед вами цілі і про свої очікування. Звичайно, у вас є інформація, якою б ви хотіли з ними поділитися.

4) Ви можете багато в чому допомогти учасникам: у тому, щоб вони почували себе невимушено, щоб вони могли закріпити свої навички. Ви також можете сприяти тому, щоб вони відчували позитивні емоції у зв'язку з роботою, яку вони виконують повсякденно, і до тієї роботи, яку вони будуть виконувати в майбутньому, а також ставитися до себе з почуттям самоповаги.

5) Ви будете багато що пояснювати у ході тренінгу. Це стосується ознайомлення учасників з новими ідеями і навичками. Не обмежуйтеся поясненням, переконайтеся в тому, що ваші пояснення зрозумілі учасникам. Пам'ятайте, що сказане вами не обов'язково відповідає тому, що почує аудиторія, і навпаки. Важливо закласти в навчальний процес методи, які дозволяють впевнитися в тому, що аудиторія адекватно сприйняла викладений вами матеріал. Вам, можливо, також доведеться пояснювати учасникам необхідність подивитися на свою роботу в новому ракурсі. Пам'ятайте, що дорослі люди змінюють свою модель поведінки у тому разі, коли вигода від змін перевершує витрати, пов'язані з відмовою від звичної моделі діяльності.

б) Щодня учасники повинні прагнути повернутися в аудиторію. Вони повинні почувати, що вони вам небайдужі. Вони повинні розуміти зв'язок кожного наступного дня роботи з попереднім днем. Вони, нарешті, повинні мати повну картину і розуміти, як кожен день вносить нову частку у формування єдиного цілого.

➤ **Обираючи тип завдання, не випустіть з уваги мету, досягненню якої сприяє це завдання.** Найбільше важливо, щоб завдання, що обирається вами, максимально відповідало меті, що досягається цим завданням, відповідно до вашої роботи щодо програми тренінгу. Усі фрагменти повинні поєднуватися один з одним. Кожне завдання повинне бути пов'язане з навчальним

процесом у цілому, і учасники повинні розуміти, на чому ґрунтується цей зв'язок. Можливо, цей зв'язок не буде настільки очевидним для них під час виконання цього завдання, однак він з'ясується для них до моменту завершення обговорення. Деякі нетривалі завдання можна обирати тільки тому, що вони вносять елемент розваги, відпочинку від напруженої роботи. Пам'ятайте, що дорослі навчаються легше всього, коли робота співставляється з реальним життям. Навіть ті завдання, що ви вибираєте задля розваги, можуть і повинні бути якимось пов'язані з загальною задачею цього навчального дня і всієї програми. Намагайтеся пригадати всі завдання під час власної професійної підготовки, які тільки на поверхні здаються простою спробою відвернутися від серйозної роботи. Насправді ж, усі вони були якимсь чином пов'язані і із самою роботою. Ви повинні вміти чітко сформулювати мету кожного завдання, яке обирається вами.

➤ **Навчання повинне спиратися на взаємозв'язок ідей.** Корисно встановлювати взаємозв'язок між ідеями і концепціями, які ви розробляєте в ході навчання. Нагадуйте учасникам про те, що складало предмет попередніх обговорень, і що ще потрібно обговорити. Допоможіть їм побачити взаємозв'язок між окремими фрагментами. Це систематизує їх знання і ще раз нагадає про головну мету.

➤ **Пам'ятайте про фізичні параметри взаємин із групою.** Важливим параметром є фізична дистанція, що ми встановлюємо між собою й учасниками. Комусь подобаються більш тісні контакти і дотики, інші вважають зайвою, за їх визначенням, близькість. Ви повинні пам'ятати про ці розходження під час роботи з групою та окремими людьми. Не забувайте про бар'єри, які вас розділяють так, ніби ви перебуваєте по різні сторони столу. Рухайтесь по аудиторії, щоб навіть учасники, які перебувають на відстані від вас, почували, що ви звертаєтесь до них і взаємодієте з ними.

➤ **Виявляйте максимальну гнучкість.** Кожна група має відмінні риси. Не можна передбачати, як піде процес розвитку

програми. Навіть найбільш ретельно підготовлені плани можуть піти нанівець іноді з незалежних від вас обставин. Іноді групі необхідно просуватися в іншому, незапланованому вами напрямку, тому що він може бути найкращим для них у плані успішного навчання. Гнучкий підхід виробляється не відразу. Гнучкість і спонтанність виробляються в міру придбання досвіду викладання і роботи з групами. Якщо ви покладаєтеся на власну реакцію на те, що відбувається в групі і догматично не дотримуєтеся прийнятого плану, вам буде легше задовольняти потреби групи. У той же час не випустіть з уваги заплановане до здійснення, і тому не дозволяйте відволікатися занадто далеко убік від мети і задач навчання.

Якщо ви відчуєте настрій групи, ви зможете також зрозуміти, що заплановане вами заняття має потребу в зміні чи заміні на інший вид. Ви можете відчути необхідність зміни послідовності запланованого вами, тому що ваші бесіди з групою ведуть вас в іншому, незапланованому напрямку. Це, ймовірно, відбувається, тому, що слухачі стомлюються раніше, ніж ви очікували. У цьому разі вам може знадобитися змінити напрямок заняття і додати нетривале завдання спрямоване на підвищення енергії учасників, або спробувати вступити з учасниками групи у взаємодію, щоб допомогти їм відновити витрачену енергію. Можливо, що за вашим планом яке-небудь конкретне завдання повинне розвиватися певним чином. Як тільки ви почнете працювати над ним із групою, ви можете вирішити, що було б корисніше для учасників робити по-іншому. Не бійтеся експериментувати! Вам буде легше це зробити, якщо ви зосередите свою увагу на групі і кожному її членові, на їх потребах, а також не втратите перспективу ваших кінцевих цілей.

➤ **Майте про запас кілька методик занять для досягнення мети.** Задля необхідності виявляти гнучкість і спонтанність, може виявитися корисним мати про запас кілька способів для досягнення однієї і тієї ж мети. Це дуже важливий аспект, оскільки не існує єдиного шляху для досягнення результату. Щось працює краще, щось гірше. Чим більше видів діяльності перебуває у вашому

розпорядженні, тим більш невимушено ви будете почувати себе за умови необхідності внесення коректив.

➤ **Намагайтеся зрозуміти динаміку стосунків у групі.** Ця навичка приходить з досвідом. Кожна група має свій характер, і важливо, щоб ви зуміли зрозуміти й використовувати його. Наприклад, під час викладання одного консультативного курсу з'ясувалося, що група найкраще вчиться на своїх помилках, ці помилки зазначили, обговорили, і в учасників тренінгу з'явилася ще одна можливість випробувати на практиці навички, яких вони навчалися. Цей метод виявлявся ефективним неодноразово. Так відбувається не з усіма групами, однак, усвідомивши правильність цього методу стосовно даної групи, ми повинні були моделювати ситуації, у яких учасники могли б робити помилки. У такому разі могло здійснюватися перенавчання. Тримайте у полі зору тих, хто активно висловлюється і тих, хто переважно відмовчується. Зауважуйте, хто і як стає лідером групи. Постарайтеся довідатися про приховані конфлікти в групі. Намагайтеся з'ясувати, хто зі слухачів виглядає «чужинцем» у групі. Спробуйте не допускати дій, що збільшують негативну динаміку стосунків у групі.

➤ **Майте на увазі, що для сприйняття нової інформації потрібно більше часу.** Вас може тривожити та обставина, що окремі учасники чи ціла група не розуміє якусь концепцію чи нову модель поведінки. Майте на увазі, що важче зрозуміти те, що відрізняється від того, що ми вже знали чи робили. Учасникам може знадобитися більш глибокий самоаналіз і переоцінка їх колишньої практики. Ви не можете підганяти процес навчання, і ви також не маєте права показати учасникам своє розчарування в них.

➤ **Довіряйте своєму професійному та емоційному досвіду.** Цей чинник так само важливий, як і використання свого особистого потенціалу. Вам необхідно установити такі взаємини з групою, які дозволили б вам добре пізнати її учасників і зрозуміти ваші взаємини з ними. Ви повинні враховувати ваші знання і навички. Це означає, що якщо запланований вами захід виявляється неефективним, ваш досвід підкаже вам необхідність внесення змін.

Не чекайте, що це буде можливо на початку вашої діяльності як тренера. Це уміння прийде згодом, коли ви цілком освоїтеся зі своєю роботою та опануєте мистецтво і навички викладання.

Довіряти своєму досвіду означає, що ви повинні:

- добре володіти навчальним матеріалом;
- уважно спостерігати за групою, слухати учасників і дозволяти собі, там де це виправдано, рухатися з ними в одному напрямку;
- знати, коли контролювати групу, а коли дозволити групі самоконтроль;
- знати, коли направляти діяльність групи і коли дозволити групі діяти самостійно;
- покладатися почасти на свої почуття, так само як на розум, це значить, що ви ні на один момент не повинні забувати про свої переживання;
- вірити у важливість усього, що ви робите чи просите групу робити, і доносити розуміння цієї важливості до свідомості учасників;
- бути уважним до своїх недоліків у тому ж ступені, як і до недоліків групи;
- ваша утома передається групі, ваша енергія її заряджає;
- знати напрямок, у якому група повинна діяти під час виконання конкретного виду діяльності і під час навчання в цілому;
- мати змогу знайти декілька способів для досягнення мети;
- вірити в те, що ви гарний тренер і випромінювати цю впевненість;
- приймати як належне, коли ви нервуетеся й переживаєте, і знати, що це ваша природна реакція [101].

Підвищенню тренерської ефективності також сприятиме дотримання наступних рекомендацій:

- ✓ Будьте самим собою – спроби наслідувати когось іншого виглядатимуть нещирими або штучними. Застосовуйте ефективні методи викладання, запозичені в інших, але застосовуйте їх у своєму власному стилі.

✓ Створіть атмосферу взаємоповаги. Підтверджуйте цінність знань і досвіду дорослих слухачів та їх можливий внесок у заняття.

✓ Реагуйте на невербальні сигнали своїх слухачів – чи не свідчить їх вираз обличчя про нерозуміння або незгоду? Якщо так, вирішуйте проблему, звертаючись безпосередньо до людини, яка щось не розуміє (або до всієї групи, якщо кілька учасників потребують пояснень чи мають запитання). Можливо, учасники втомилися і потребують перерви? Діагностуйте цю ситуацію. Якщо так, повідомте, що заняття буде закінчено за п'ять хвилин (якщо це відповідає регламенту) або зробіть коротку перерву; проведіть кілька вправ, аби учасники могли відпочити і переключитися.

✓ Відведіть час для запитань, і поставтеся до них з належною повагою. Якщо Ви відповідатимете різко, поглядаючи на годинник і вживаючи зауваження на зразок «Я не знаю, як це сказати простіше», «Як я вже казав» тощо, тим самим руйнуватимете позитивне навчальне середовище. Якщо додаткові пояснення потрібні лише одному-двом учасникам, запропонуйте їм зустрітися пізніше.

✓ Уникайте ненормативної лексики і жартів. Намагайтеся заздалегідь визначити потенційно делікатні моменти і, за можливістю, уникайте їх.

✓ Говоріть змістовно, гендерно нейтральною мовою.

✓ Ніколи не сперечайтесь з учасниками, оскільки невдоволення одного з них може поширитися й на інших. Існує декілька корисних фраз, що допомагають у потрібний момент розрядити ситуацію, наприклад, «Як показує мій досвід» (з особистим досвідом важко сперечатися), «Я так розумію, що це – Ваша особиста думка», «Я згоден, що можуть існувати винятки, наприклад...» тощо. Запропонуйте обговорити гострі моменти у приватній розмові з учасником, який намагається Вам заперечити.

✓ Будьте дипломатичним, реагуючи на поведінку, яка викликає у Вас невдоволення. Наприклад, якщо один з учасників намагається нав'язати свою думку іншим, можна запросити

учасників висловити свої думки. Учасникові, який відхиляється від теми обговорення, можна сказати: «Вибачте, що перериваю, але мені здається, ми відхилилися від теми. Ми ще не завершили обговорення» тощо. У деяких випадках, якщо поведінка надто деструктивна або неадекватна, необхідно поговорити з учасником особисто.

✓ Будьте відкритим у спілкуванні зі слухачами під час занять у складі малих груп, у особистих розмовах під час перерв, перед початком та після завершення занять. Реагуйте на зауваження та запитання [22].

Робота зі складними учасниками

Під час роботи з групою можуть виникати стресові ситуації, пов'язані з наявністю в групі *складних учасників*. Розберемо такі ситуації та методики виходу із них.

У будь-якій тренінговій групі завжди знайдуться учасники, які вирішать, що тренінг – це дуже зручний спосіб самостверджуватися: велика аудиторія, всі сидять в колі, всіх добре видно і можна себе показати. Існує декілька категорій складних учасників. Наприклад, учасники, що активно заважають тренеру тим, що часто заперечують йому. Так, коли тренер дає завдання групі, то такий складний учасник може заявити, що в житті все не так, і абсолютно марно грати в таку гру, або говорить, що це ні до чого хорошого не приведе. Звичайно, причина може бути в тому, що цей учасник просто боїться, і всі його коментарі необхідні, щоб захиститися від можливого програшу. Але якщо частина учасників тренінгу теж боїться, то вони теж можуть його підтримати [92].

Поведінка тренера в такій ситуації повинна бути направлена на те, щоб зняти побоювання групи. Тренер прагне із самого початку працювати максимально доброзичливо. Ігри, які йдуть на початку тренінгу, не повинні бути для групи страшними, вони повинні носити масовий характер і бути по можливості веселими і забавними; дуже важливо включати між іграми веселі рухомі розминки, після яких більшість учасників на багато ігор викликаються добровільно, і ніякого опору просто немає [92].

Інший варіант, коли учасник вирішив посперечатися з тренером не через те, що боїться грати в ігри, а для того, щоб група оцінила його як сміливу, рішучу людину. Він просто хоче виділитися. У такій ситуації тренер погоджується з будь-якими здоровими зауваженнями і запереченнями цього учасника і говорить: так я з вами згоден, ви говорите абсолютно правильні речі, і тому ми програватимемо всі ситуації по частинах – одну частину в одній грі, іншу в іншій. А у результаті ми промовимо і програємо всі ситуації. Якщо зауваження не зовсім здорові, то необхідно просто розібрати будь-який такий вислів в групі, щоб всі погодилися, що це зауваження не по суті. Зазвичай після одного такого розбору провокатор заспокоїться [92].

Але буває, що складний учасник займає абсолютно неконструктивну позицію і сперечається просто для того, щоб сперечатися. У такій ситуації досить дати йому можливість висловитися з будь-якого приводу і відразу запропонувати підтвердити свої слова в грі. Тренер може запропонувати йому показати в грі все, про що він зараз заявив, і звичайно, дати таку роль, де буде багато помилок. А пізніше в розгляді гри йому можна м'яко показати, що говорити і уміти – речі різні. З такими складними учасниками треба дотримуватися принципу нарощування тиску – спочатку м'яко, а якщо не реагує, то все більш жорстко ставити людину на місце. Проте, не можна включатися в суперечку з таким учасником. Тренер може захопитися – і починається війна. Група встане на чийсь сторону. Якщо вона встане на сторону тренера, то учасника можуть психологічно «загризти». Але груповий тиск – дуже сильний механізм впливу, і вдаватися до нього можна тільки в крайньому випадку. А якщо група об'єднається проти тренера, то його можуть просто «винести» з групи [92].

Ще одна категорія складних учасників – це ті, хто вирішив заробити собі авторитет, приєднавшись до тренера. Такий «помічник» коментує всі слова тренера, весь час говорить: так, я знаю, це дуже корисно, я читав в книзі по психології, що це дуже

важливо, і так далі. Або: «Я знаю, тренер правильно вам говорить, вчіться, поки вас вчать. Я в таких речах розбираюся, слухайте тренера» і т.д. Такого учасника теж можна спробувати м'яко заспокоїти. Якщо не допоможе, то «зловити» на слові, і, як «досвідченій» людині, дати найважчу роль в грі. Ще необхідно відстежити, щоб такого «активіста» не закльовувала група. Краще його зупинити на самому початку, тому що група може це зробити достатньо грубо [92].

Складними можна назвати і пасивних учасників. Вони звичайно поведуться дуже тихо і прагнуть не брати участь ні в яких іграх, де потрібні добровольці. Крім того, вони не беруть участь в групових дискусіях або обмежуються дуже короткими фразами. Швидше за все, ці учасники просто бояться і таким чином проявляють свій страх і неспокій [92].

Поведінка тренера тут залишається самою традиційною. Необхідно із самого початку не тільки сказати, але і показати всім учасникам групи, що тут абсолютно безпечно. Для цього на самому початку тренер пояснює цілі тренінгу, говорить про те, що в тренінгу не буде якихось складних і небезпечних ситуацій. Дуже хороший варіант – на початку тренінгу запитати в учасників, які їх побоювання та очікування, і якщо в учасників є якісь побоювання, потрібно дати коментар по кожному висловлюванню, щоб зняти ці побоювання. Крім того, тренер із самого початку поводить себе дуже коректно, прагне розслабити групу доречними жартами [92].

Але, звичайно, найтривожніші з групи все одно можуть поводитися достатньо пасивно. Подолати таке можливо. Для цього необхідно намагатися включати їх в різні ігри, але тільки на принципі добровільності. Якщо в групі хтось поводить себе таким чином, спочатку необхідно дати такій людині освоїтися не пропонувати їй активну участь в тренінгу до обідньої перерви, а іноді і весь перший день. Взагалі, добре планувати на перший день багато ігор, в яких беруть участь всі, і таким обережним учасникам доводиться працювати разом зі всіма. Крім того, необхідні такі ігри, де всі діляться на підгрупи по три, чотири, п'ять, шість

чоловік, і склад груп необхідно постійно міняти [92].

Необхідно із самого початку звернути увагу на таких пасивних учасників поберегти їх, щоб хтось їх випадково не образив. Коли буде видно, що вони трохи освоїлися, то можна іноді ненав'язливо запрошувати їх до участі в якихось ролевих іграх. Звичайно при хорошій і доброзичливій атмосфері, яку формує тренер, з початку другого дня пасивних в групі просто не буде.

Ще одна категорія складних – це ті, хто любить говорити, що вони все знали і до тренінгу, що вони нічого нового не дізналися, або що-небудь подібне. На такі вислови взагалі не варто реагувати. По-перше, тренінг – це тренування, а не видача нової інформації. По-друге, завжди є якась нова інформація, а всі подібні висловлювання – не що інше, як спроба самоствердитись. І у жодному випадку не можна заперечувати і гарячкувати на ці висловлювання. Можна сказати: «так чудово, новим в тренінгу може бути тільки ваша поведінка, ваше розуміння ситуацій, цим ми і займаємося»

Існує і категорія таких складних учасників, які прийшли на тренінг цілеспрямовано боротися за що-небудь, особливо, коли в тренінгу беруть участь командири (начальники). Такі «борці» іноді намагаються влаштувати на тренінгу мітинг або профспілкові збори. Їх потрібно достатньо жорстко зупиняти, пояснюючи, що у нас не збори і немає можливості обговорювати теми, які не входять в план тренінгу. Всі обговорення і збори – після завершення тренінгу. Якщо вони намагаються відвести обговорення якоїсь гри убік, то є правило «тут і тепер», завжди доречно на нього посилатися. Якщо людина дуже неспокійна і говірка, то після чергового вислову можна заборонити їй говорити довго – тільки по одній пропозиції і не більше одного разу за гру [92].

Отже, можна сказати, що насправді всі ці ситуації зі складними учасниками не викликають у тренера особливих труднощів. Необхідно просто до них відноситися спокійно і регулювати тоді, коли це може нашкодити групі. І найголовніше, необхідно щоб тренер реагував на все дуже спокійно і

доброзичливо, – тоді все вирішується саме собою. Треба пам'ятати, що вся група постійно дивиться на тренера, постійно його оцінює і теж вчиться поводитися на прикладі тренера – його поведінки, його установок, тим більше що в тренінгу звичайно такі установки і поведінка відпрацьовуються [92].

Мотивація до навчання

Прояснення, актуалізація та формування мотивації є вихідним етапом організації навчання дорослих, адже мотивація спонукає до діяльності, саме через мотивацію людина вступає до діяльності.

Тренеру важливо пам'ятати, що внутрішні мотиви є часто вирішальними в здійсненні людиною яких-небудь дій і вчинків. Від мотивації до навчання багато в чому залежить ефективність всього тренінгу, а значить і подальша спрямованість поведінки. Вибір спрямованості поведінки обумовлено причинами, які називаються мотивами. Мотиви, зазвичай, бувають зовнішні і внутрішні. Внутрішні мотиви пов'язані зі самосвідомістю військовослужбовця, його світобаченням [3]. Чим вище розуміння учасниками тренінгу важливості збереження свого психологічного здоров'я, тим свідомішим буде їх бажання брати участь у навчальній діяльності, і сильнішим буде прояв у ній когнітивних потреб.

За умови ефективного здійснення навчального процесу внутрішня мотивація переходить у духовне задоволення, і нові фази свого розвитку. Зовнішні ж мотиви з'являються в тому разі, коли підвищення кваліфікації стає засобом для досягнення вищих цілей (створення позитивного професійного іміджу, підвищення результативності і стабілізації психологічних взаємин тощо) [3].

Недостатність мотивації – одна з основних причин неуспішності навчання. Ключовим елементом мотивації є повага учасників до самих себе, отже, важливо шукати способи розвитку цих відчуттів. Одним з практичних шляхів досягнення результату – це стимулювати групу до вербалізації власного досвіду, конкретних знань та вмінь. Тренери, які навчилися цінувати та

використовувати досвід групи, досягають високої ефективності в навчанні. Тренери-початківці часто роблять акцент на інформаційному забезпеченні заняття.

Існує багато причин того, що слухачі немотивовані або втрачають мотивацію в процесі навчання:

- ✓ вони не знають, чому прийшли на заняття;
- ✓ вони заклопотані іншими справами, тому їх думки далеко від аудиторії;
- ✓ інформація, яку їм надали про заняття, суперечить їх власним бажанням;
- ✓ вони впевнені, що і так не погано живуть – їх цьому всьому вже вчили, отже, вони думають, що все це знають;
- ✓ стиль викладання не відповідає потребам слухачів.

Тому важливо почати із запитання: «Чого саме очікують учасники від роботи на занятті? Які особисті мотивації людини для участі в занятті?» Мотивації можуть змінюватися під час навчання. Можна розпочати роботу з недовірливою групою слухачів та закінчити з повністю мотивованою групою. З іншого боку, зацікавлені слухачі можуть у процесі навчання втратити інтерес. Викладачі мають відстежувати групові процеси та вміти вчасно впливати на ситуацію.

Отже, під час навчання необхідно використовувати індивідуальний підхід, щоб визначити для чого саме цей учасник побажав взяти участь у тренінгу, які свої потреби він реалізує, які проблеми намагається вирішити за допомогою тренінга, щоб зрозуміти його мотивацію та успішно її реалізувати [3].

Типові помилки тренера у роботі з групою

Кожен тренер у своїй роботі, рано чи пізно, допускає помилки. Тому важливо завжди залишати за собою право на них. Це дозволяє тренерській діяльності набути більш творчого, спонтанного, інтуїтивного характеру. Зрештою аналіз помилок сприяє набуттю більшої впевненості та професійному росту. Тому тренер повинен ідентифікувати та визнавати свої помилки не тільки самотійно, але

й іноді безпосередньо перед учасниками. Це допомагає тренеру послабити емоційну напругу, а групі – демонструє його природність, вміння бути недосконалим і водночас приймати себе. Останнє може стати зразком для наслідування і допомогти у подоланні життєвих труднощів [46].

Для мінімізації кількості помилок в практичній роботі, пропонуємо ознайомитися з класичними їх проявами під час проведення тренінгу:

- тренер не звертає увагу на те, що хочуть, знають і розуміють інші учасники;
- у тренера немає тісного особистого контакту з учасниками, він не пам'ятає їхні імена. Часто це інтерпретується як нестача інтересу;
- тренер не турбується про організацію взаємодії учасників, внаслідок чого у них не слабо розвинуто відчуття «ми»;
- тренер приділяє недостатньо уваги тому, що говорять учасники, ігнорує їхні питання, ідеї і пропозиції;
- зустрічі починаються і закінчуються невчасно;
- тренер втомлений і погано концентрується на роботі;
- тренер намагається досягти надто багато за короткий проміжок часу. Він дає багато інформації і дуже багато говорить;
- відсутній баланс між когнітивним і емоційним навчанням; учасники починають нудьгувати;
- тренер не враховує унікальності своєї групи. Він діє шаблонно, і учасникам здається, що їх знеособлюють;
- мова тренера переповнена непотрібними термінами і професійним жаргоном;
- відсутній живий зв'язок з учасниками. Тренер не встановлює зоровий контакт, говорить монотонно і не залучає учасників до роботи;
- тренер дає надто складні, тривалі або нечіткі вказівки та інструкції;
- тренер передчасно застосовує яку-небудь техніку, не з'ясувавши, що хочуть учасники насправді й у якому напрямі він

збирається рухатися разом із групою;

- тренер не досить чутливий; він не відчуває спротиву деяких учасників;

- тренер ригідно переслідує свою мету і не звертає уваги на груповий процес;

- тренер недоречно жартує;

- тренер планує надто багато тем для однієї зустрічі, керується власною програмою, не враховуючи при цьому бажань і настроїв учасників;

- тренер реагує на докори та нападки захистом;

- тренер реагує формально, коли учасник очікує від нього особистої думки;

- тренер проявляє вороже ставлення до «чужинців» чи дискримінацію в стосунках чоловіків і жінок, або не втручається, коли в групі допускаються подібні вислови;

- тренер неоднаково ставиться до учасників. Він віддає перевагу тим, хто йому подобається, представникам своєї статі тощо;

- у випадку конфліктів тренер підтримує тих, чия точку зору поділяє сам;

- тренер займається самовихвалянням, хвалиться своїми досягненнями і зв'язками [46].

Загалом, помилки трапляються часто, якщо тренер відчуває себе напруженим, ізольованим або слабким. При цьому кількість помилок значно зменшується, якщо тренерів двоє [46].

Якщо тренер вивчає себе, він може навчитися мотивувати свою діяльність у потрібному напрямку, а отже, може знайти ресурси, необхідні для успіху. Невдач не існує, є лише зворотний зв'язок, який надає інформацію про правильний вибір подальшого просування вперед. Важливо пам'ятати про це для того, щоб розвинути навички володіння собою [101].

Кожен тренінг – це якоюсь мірою експромт, але варто пам'ятати, що найкращий експромт той, який добре підготовлений. Будьте самі собою. Працюйте над своєю осанкою, контролюйте свої рухи, не робіть зайвих жестів, оберігайте ваш «особистий

простір», намагайтеся встановити контакт очима з окремими учасниками групи і підтримуйте цей контакт протягом тренінгу. Вчіться володіти своїм голосом. Тон, яким ви говорите в групі, може допомогти вам «тримати» аудиторію, підкреслювати особливо важливі моменти, в потрібний момент розслабити групу. Тренуйтеся в тому, щоби міняти свій голос, відповідно до того акценту, який потрібен вам у певний момент. Заздалегідь продумайте поєднання голосу і жестів, які допоможуть вам ефективніше донести інформацію до групи. Ваші виступи мають бути не затягнутими, речення не довгими, слова зрозумілими, термінологія загальноприйнятною [101].

Тренуйтеся самотійно, спостерігаючи за собою в дзеркалі, записуйте свій голос на диктофон, щоб знати його особливості. Якщо є можливість зніміть себе на відео. Програйте і проговоріть свій наступний тренінг – як актор або актриса репетирує п'єсу. Краще, якщо особиста підготовка буде проходити за участю сторонніх. Через деякий час працювати з групою стане для вас природним. Подальшим кроком стане можливість вдосконалення вправ і технік для роботи на тренінгу. Засвоюйте все поступово.

Якщо вам вдалося захопити більшість до навчання, то ви можете вважати, що ви виконали свою роботу успішно.

Пам'ятайте, що той хто хоче, може зробити більше, ніж той хто може [101].

РОЗДІЛ 4

КОМПЛЕКСНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

В цьому розділі представлено комплексну тренінгову програму, спрямовану на психологічну профілактику психотравматизації військовослужбовців. Ця програма є орієнтиром побудови тренінгів зазначеної спрямованості. Проте, військові психологи та інші особи, на яких покладаються обов'язки з профілактики психотравматизації серед особового складу, можуть самостійно складати тренінгові програми на визначену тематику, керуючись своїми знаннями, рівнем професійної компетенції, особливостями учасників тренінгових груп тощо.

Мета запропонованої тренінгової програми полягає в збереженні та зміцненні психологічного здоров'я військовослужбовців, запобіганні розвитку в них посттравматичних порушень внаслідок виконання службово-бойових завдань та рецидивів прояву наслідків психологічної травматизації.

Завданнями тренінгової програми є:

- 1) сформувати позитивне ставлення до себе, уявлення про власну життєву перспективу;
- 2) мотивувати учасників групи до збереження власного психологічного здоров'я;
- 3) поінформувати про причини розвитку психологічної травматизації військовослужбовців та її можливі наслідки;
- 4) сприяти формуванню вмінь і навичок саморегуляції емоційного стану;
- 5) навчити навичкам надання першої психологічної допомоги;
- 6) мотивувати військовослужбовців на використання набутого в ході тренінгу досвіду під час здійснення військово-професійної діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

Цільова група: військовослужбовці військової служби за контрактом.

Алгоритм підготовки та проведення тренінгової програми:

- 1) розробити та затвердити програму тренінгу, дату проведення, склад учасників;
- 2) розробити і узгодити кошторис витрат на проведення тренінгу;
- 3) укомплектувати необхідним інвентарем та упорядкувати приміщення для проведення тренінгу;
- 4) заготовити для учасників тренінгу необхідне канцелярське приладдя;
- 5) підготувати необхідний інвентар для проведення тренінгу та роздатковий матеріал для учасників;
- 6) організувати зустріч учасників і їх реєстрацію;
- 7) організувати харчування учасників тренінгу;
- 8) організувати фото- і відеозйомку в процесі проведення тренінгу;
- 9) забезпечити технічними засобами, необхідними для проведення тренінгу;
- 10) організувати підведення підсумків, підготувати звіт керівництву.

Програма складається з 4 блоків (ціннісного, емоційного, когнітивного та діяльнісного), вступу до тренінгу та 12 занять. Тривалість одного заняття – 1,5 години. Загальна тривалість тренінгової програми 19,5 годин.

Робочий інструментарій: бейджики, фліпчарт, маркери, папір формату А4, олівці, ручки, фломастери, ножиці, клей, клейкі стікери трьох кольорів, клубок ниток, ноутбук, звукові колонки, непрозорі одноразові стаканчики.

Склад групи: 15-18 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи.

Тренінг починається зі вступного заняття, яке містить: знайомство, оголошення змісту тренінгу, виявлення очікувань учасників, обговорення норм взаємодії тощо [72].

На вступному занятті частина часу відводиться вербальній презентації тренера. Це найвідповідальніший момент для реалізації ведучого саме як тренера в даній групі. Якщо на цьому етапі ви показали себе авторитетним і компетентним фахівцем – вважайте, що 50 відсотків успіху ви вже домоглися. В іншому випадку вам доведеться докласти величезних зусиль, щоб уникнути провалу. Ніколи не переоцінюйте свої здібності і підходьте до підготовки тренінгу досить ретельно, навіть якщо ви вже маєте досвід такого роду діяльності [73].

Під час тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування вправ – «криголамів» [72].

Вправи «криголами» – це вправи «розігрівальні», такі що «підключають до роботи», налаштовують на позитив. Вправи «криголами» використовуються для того, щоб зняти з учасників тренінгу напруження, допомогти групі швидко пройти стадію формування, зробити нормою навчання – комунікацію, слухання та обмін інформацією, створити атмосферу відвертості та співпраці (Додаток 12).

Ці вправи можна використовувати для стимулювання групи, коли група втомлюється. Вдала вправа може сприяти регенерації енергії для подальшої активності. Вправи «криголами» мають бути цікавими, жвавими, оптимістичними, надійними, доступними, короткими та ін. Деякі «криголами» не сприймаються дорослими людьми, вони рахують, що це дитячі забави, тому в тренерському «портфелі» мають бути і більш формальні вправи [101].

Методика проведення тренінгу «Психологічна профілактика психотравматизації у військовослужбовців» ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та

самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного.

Вступне заняття

Мета: вербальна презентація тренера, знайомство учасників групи, оголошення змісту тренінгу, обговорення норм взаємодії в групі, усвідомлення власних намірів щодо тренінгу, створення атмосфери довіри і доброзичливості.

Час проведення: 90 хвилин.

Ціннісний блок

Заняття 1. Життєві та професійні цінності. Позитивне ставлення до себе та власна життєва перспектива

Мета: усвідомлення життєвих та професійних цінностей, формування позитивного ставлення до себе.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Клубок» (20 хв.)

Хід вправи: учасники групи стають в коло. Тренер пояснює: «Кожен з вас матиме можливість перекинути клубок ниток незнайомому (або добре знайомому) учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. Той, у кого в руках опиниться клубок повинен представитись та розказати коротко про себе (хто він, чим займається, що знаходиться в зоні його інтересів, як би він коротко охарактеризував себе одним словом). При цьому треба не забути тримати кінець нитки в руках!

Вправа продовжується до того часу, доки усі учасники не будуть включені в «комунікативну павутинку» [97].

Групова дискусія: «Що ви можете сказати про комунікаційну павутину?» (тягнеться від одного до іншого; інколи може призвести до плутанини). «Що станеться, якщо я потягну свій кінець пряжі?» (інші відчують деякий тиск). «Що відчують інші, коли один з учасників роздратований або засмучений?»

Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» (15 хв)

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями. Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Хід вправи: тренер пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Тренер зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання? Коментар. Користь, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра.

Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єра, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом. Тренер допомагає учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінг. Усвідомлення очікуваних результатів навчання допомагає побороти недовіру, створює вагому мотивацію [72].

Вправа «Без маски» (15 хв.)

Мета: знаття бар'єрів спілкування, формування довіри між учасниками.

Ресурси: скринька з реченнями, які необхідно продовжити.

- У кожної людини є три характери: той, що їй приписують, той, що вона сама собі приписує, і той, що є насправді.

- Зараз по колу ми будемо передавати скриньку. Кожен візьме папірець. Завдання продовжити речення.

Варіанти змісту карток:

- Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...
- Особливо мені подобається, коли ...
- Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю ...
- Бувало, що близькі викликали у мене майже ненависть. Одного разу, коли ...
- Бувало, що близькі люди викликали у мене захоплення. Одного разу, коли...
- Одного разу мене дуже налякало те, що ...
- В незнайомому суспільстві я, як правило, відчуваю ...
- У мене чимало хороших рис, наприклад ...
- Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Одного разу ...
- Пам'ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я ...
- Мені траплялося проявити сміливість. Одного разу пам'ятаю ...
- Особливо мене радує те, що ... [97].

Групова дискусія: «У кого виникли труднощі з продовженням речення?», «Вам важко було відкриватися перед групою?», «Як ви думаєте чому?», «Кому було легко відкритися перед групою?», «Як ви вважаєте, наскільки важливою у спілкуванні є довіра?»

Мозковий штурм (10 хв.): «Яке місце в нашому житті займають життєві та професійні цінності?»

Вправа «Життєві цінності» (10 хв.)

Хід вправи: уявіть, що кожен учасник групи має в наявності умовних 5 «золотих», за які він може купити на вибір: сучасний найкращий мобільний телефон – 1 золотий, квартира – 3 золотих, здоров'я – 5 золотих, друзі – 4 золотих, сім'я – 4 золотих, машина – 3 золотих, незабутній відпочинок – 1 золотий.

Як підсумок, визначаємо попит цінностей [37].

Групова дискусія: «Чи задоволені Ви вибором?», «Яка покупка

подобається понад усе?», Чи хотіли б замінити правила?», «Чого навчилися виконуючи цю вправу?»

Вправа «Професійні цінності» (10 хв.)

Хід вправи: на аркуші паперу напишіть, в чому для Вас полягають професійні цінності і чи змінювались вони протягом часу.

Групова дискусія: «Що для Вас є професійні цінності?», «Яким чином професійні цінності впливають на Вашу службову діяльність?», «Як, на Вашу думку, відображається на професійній діяльності відсутність професійних цінностей?»

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 2. Принципи постановки цілей та їх досягнення

Мета: формування основних принципів встановлення мети, усвідомлення власних перешкод на шляху до її досягнення.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Криголам» «Кулак» (10 хв.)

Хід вправи: учасники діляться на пари. Ті, хто праворуч від партнера – стискають кулак, ті, хто ліворуч, мають його розтиснути за одну хвилину, використовуючи будь-які засоби. Забороняється тікати від партнера, ховати кулак. Через одну хвилину ви поміняєтеся ролями. Почали

В процесі виконання вправи ми слідкуємо, щоб всі були залучені до її виконання, підбадьорюємо тих, хто намагається розтиснути кулак, хвалимо тих, хто швидко розтиснув кулак партнера. Після того як минула хвилинка кажемо «Стоп». Просимо підняти руки тих, хто розтиснув кулак. Хвалимо їх. Пропонуємо помінятися ролями і кажемо «Почали». Через хвилину даємо команду «Стоп».

Обговорення результатів вправи. Просимо підняти руки тих, хто розтиснув кулак. Питаємо як їм це вдалося зробити. Просимо також тих, хто в першій спробі розтиснув кулак, поділитися своєю стратегією. Опитавши успішних учасників, звертаємо увагу на те, що

кулак можна було розтиснути різними способами. Це й силові способи, коли розтискають кулак завдяки більшій силі або використанню больових прийомів. Це й численні способи непрямих дій, коли партнера відволікають, вводять в оману, «шантажують», змушуючи розтиснути кулак. Це й спроби домовитися, «підкупити» партнера або переконати його добровільно розтиснути свій кулак [123].

Вправа «Безперервна розповідь» (10 хв.)

Хід вправи: учасники сідають по колу. Тренер пропонує скласти цікаву розповідь про досягнення цілей колективними зусиллями. Для цього від учасників вимагається по черзі додавати до попереднього речення логічне продовження, що переходить у зв'язне оповідання. Після цього тренер називає перше речення і пропонує продовжити його [111].

Обговорення результатів вправи.

Мозковий штурм (10 хв.): «Чи є відмінності між мрією і метою? Які?»

Міні-лекція (10 хв.) (Додаток 13)

Вправа «Мої цілі» (15 хв.)

Хід вправи: кожний учасник групи отримує чистий аркуш паперу. З одного боку він вказує одну ціль, яку прагне досягти. З іншого боку, зазначає кроки по досягненню обраної цілі, спираючись на отримані знання в ході міні-лекції.

Обговорення результатів вправи.

Вправа «Мої ресурси» (15 хв.)

Хід вправи: учасники групи розділяють аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси», друга – «внутрішні ресурси». Тепер треба максимально сконцентруватись на собі і спробувати виявити те, що завжди Вас підтримує і допомагає запобігати невдачам у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці записуються ті люди, на допомогу або пораду яких Ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси Вашого характеру й темпераменту, які підтримують Вас вже сьогодні [90].

Групова дискусія: «На які власні ресурси Ви можете розраховувати на шляху до досягнень. Як Ви зрозуміли, що саме ці якості для Вас є найбільш важливими?», «Як Ви вважаєте, чи достатньо наявного Вашого ресурсу для досягнення цілей?»

Вправа «Я–теперішнє, Я–майбутнє» (10 хв.)

Хід вправи: розділіть аркуш паперу навпіл. З лівої сторони намалюйте й опишіть себе, таким яким Ви є у даний період часу. Описуючи, намагайтесь висвітлити такі питання: про що Ви мрієте, до чого прагнете, що заважає здійсненню Вашої мрії, що стримує Вашу активність на шляху до досягнень, які особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху. Можливо Ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтесь починати діяти, можливо Ви не вірите в те, що у Вас може вийти так як Ви плануєте, а можливо Ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншого або навпаки, намагаєтесь зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить...

А тепер уявіть, що Ви вже досягли своєї мети. З правого боку намалюйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але враховуючи зміни, які мали б відбутися з Вами на шляху до успіху [90].

Обговорення результатів вправи: «Подивіться уважно на Ваші малюнки... помітили різницю? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Як би Ви могли їх прокоментувати?»

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 3. Мотивація до збереження власного психологічного здоров'я

Мета: формування усвідомлення цінності власного психологічного здоров'я, розвиток мотивації до його зміцнення та збереження.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Торбинка» (10 хв.)

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам групи дістати по одному папірцю з торбинки (вази, мішечка), який підкаже, що чекає на кожного з них сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання позитивно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості (побажання можна змінювати на розсуд тренера).

Тобі сьогодні особливо пощастить!

Життя готує тобі приємний сюрприз!

Усе складається для тебе найкращим чином!

Сьогодні твій день, щастя тобі!

Сьогодні Фортуна з тобою разом!

Пам'ятай: ти народився, щоб бути щасливим!

Сьогодні очікуй прибутку!

Люби себе таким, яким ти є, – неповторним!

Потурбуйся про здоров'я свого тіла і душі!

Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!

Вищі сили оберігають тебе!

У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!

Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!

Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!

Сьогодні з тобою спокій і радість!

Сьогодні щасливий день! [140]

Міні-лекція (20 хв.) (Додаток 14)

Метод незавершених речень (15 хв.): «Показником рівня психологічного здоров'я є...», «Ознаками адекватного ставлення до власного психологічного здоров'я є...», «Ознаками адекватного ставлення до інших людей є...», «При зіткненні з життєвими та професійними труднощами та проблемами психологічно здорова людина...»

Відеопрезентація (15 хв.): перегляд психологічного короткометражного мультфільму «Маска щастя» [71].

Групова дискусія: «Як часто ми користуємось такими масками?», «Як я сприйматиму себе та інших в масці та без неї?»

«Що можна зробити для себе і для оточуючих, щоб запобігти користуванню маскою?»

Вправа «Моє психологічне здоров'я» (10 хв.)

Хід вправи: учасники групи ділять навпіл аркуш паперу. Лівий стовпчик матиме назву «Чинники, що найкраще впливають на моє психологічне здоров'я». Правий стовпчик – «Чинники, що найгірше впливають на моє психологічне здоров'я».

Обговорення результатів роботи.

Вправа. Притча (10 хв.)

Давним-давно, на горі Олімп жили-були боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людей і заселити Землю. Стали вирішувати: якою повинна бути людина. Один з богів сказав: «Людина повинна бути сильною», інший сказав: «Людина повинна бути здоровою», третій сказав: «Людина повинна бути розумною». А один з богів сказав: «Якщо все це буде у людини, вона буде подібною до нас».

І, вирішили вони заховати головне, що є у людини – його здоров'я. Стали вирішувати, куди б його заховати? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші – за високі гори. І наймудріший з богів сказав: «Здоров'я треба заховати в самій людині». Так і живе з тих часів людина, намагаючись знайти своє здоров'я. Тільки не кожен може знайти і зберегти безцінний дар богів [156].

Обговорення в групі.

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Емоційний блок

Заняття 1. Стрес: позитивні й негативні наслідки

Мета: розуміння військовослужбовцями процесів, що відбуваються в організмі під час стресу, усвідомлення його наслідків.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Сподівання» (10 хв.)

Хід вправи: тренер роздає всім учасникам групи клейкі папірці (стікери) трьох кольорів, дає завдання: «На жовтому папірці запишіть ваші сподівання щодо даного тренінгу. На рожевому – ваші побажання щодо змісту тренінгу. На зеленому – ваші сумніви щодо тренінгу, якщо вони є. Потім приклейте ваші відповіді на аркуш фліпчарту, розподілений на три стовпчики: мої сподівання/мої побажання/мої сумніви». Після того, як всі учасники виконали роботу, тренер говорить: «Дякую вам всім за ваші відповіді. Ми обов'язково переглянемо їх, щоб в кінці тренінгу визначити чи здійснилися ваші сподівання, чи виконали ми ваші побажання та чи розвіяли ваші сумніви» [72].

Вправа «Стаканчик» (10 хв.)

Хід вправи: тренер роздає кожному учаснику групи непрозорі одноразові стаканчики і говорить: «Уявіть, що цей стаканчик – місце, куди ви можете помістити найтаємніші почуття та бажання. Покладіть подумки у нього те, що для вас дійсно дуже цінне і важливе. Ось тепер у цьому стаканчику те, що ви любите і чим дорожите». Потім стаканчик зминається та зовсім ламається.

Обговорення вправи: «Що ви відчували зараз?», «Чи були ви готові до такого?», «Коли виникають такі самі почуття?», «Куди ці почуття потім діваються?» (Вони повинні якимось виходити зовні, можливо це гнів, образа чи сльози) [152].

Міні-лекція (10 хв.) (Додаток 15)

Вправа «Психомалювання» (10 хв.)

Хід вправи: учасникам роздаються аркуші паперу і на них пропонується намалювати себе тричі: «Я до стресу», «Я в стресі», «Я після стресу».

Групове обговорення результатів.

Вправа «Все одно ти молодець тому, що...» (10 хв.)

Хід вправи: учасники об'єднуються у пари. Перший учасник має розповісти напарнику про власні труднощі та проблеми з особистого або службового життя. Другий учасник уважно слухає, а потім вимовляє речення: «Все одно ти молодець, тому, що...». Після цього учасники обмінюються ролями. Наприкінці

проводиться коротке обговорення відчуттів та емоцій [144].

Обговорення вправи: «Що ви відчули під час виконання цієї вправи?», «Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому?», «Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі?», «Що ви відчували, коли підтримували вас?», «Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином?», «Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?»

Метод незавершених речень (10 хв.): «Я переживаю стрес, коли...», «Для мене стрес – це...», «При стресі я відчуваю...».

Мозковий штурм (10 хв.): «Які позитивні і негативні наслідки стресу вам довелося переживати?»

Вправа «Тут і тепер» (10 хв.)

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Обговорюються питання: «Як почуваетесь зараз?», «Що нового дізналися під час заняття?», «Що було найбільш важливим для вас?», «Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?». Після цього тренер просить учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами, визначити, наскільки вони справдилися. Якщо очікування справдилися на сьогоднішньому занятті, можна їх зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побажаннями і сумнівами. Якщо вони нейтралізовані – їх треба відклеїти і викинути у смітник. Якщо ще актуальні – нехай залишаються, з ними необхідно працювати на наступних заняттях [72].

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 2. Долаємо стрес разом!

Мета: формування у військовослужбовців навичок оцінки та подолання стресових ситуацій.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Щоб говорити правду» (10 хв.)

Хід вправи: кожен учасник говорить про себе 4 твердження – 3 з них відповідають дійсності, а одне хибне. учасники повинні визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини. Висновки порівнюють [138].

Міні-лекція (10 хв.) (Додаток 16)

Мозковий штурм (10 хв.): «Стрес я долаю за допомогою...».

Вправа «Психічна залученість» (15 хв.)

Хід вправи: кожен учасник отримує печиво. Уважно роздивляється його, зосереджуючи увагу на текстурі, кольорі, формі тощо. Потім відчуйте, як воно пахне, зосередьтеся на його ароматі. Відкусіть малесенький шматочок, зосередьтеся на тому, як воно тане в роті, як відчувається його різнобарвний присмак. Подумки, ви починаєте відволікатися на інші речі? Як тільки це трапиться, знову зверніть увагу на печиво і повторіть попередні дії. В чому полягає сенс даної вправи? Що ви зрозуміли для себе з даної вправи? *(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC).*

Обговорення вправи.

Психологічний практикум (10 хв.): учасники групи складають Карту допомоги при стресі безпосередньо для себе (Додаток 17).

Вправа «Підтримай товариша» (15 хв.)

Хід вправи: *(I частина)* – учасники сідають по колу. Довільно розбиваються на пари. Розташовуються так, щоб кожній парі було зручно працювати. Вирішують самі, хто починає виконувати вправу. (Тренер переконується, що в кожній парі визначено учасника, який буде починати вправу.) Один з учасників набуває вигляду сумної, чимось засмученої, млявої людини. Спробує знайти способи для того, щоб увійти в цей стан. Напарник повинен, використовуючи різні засоби, змінити стан сумного учасника в позитивну сторону, викликати у нього посмішку, сміх, активізувати його, не вдаючись до фізичного контакту. Коли учасники впораються із завданням, вони міняються ролями [5].

(II частина): учасники сідають по колу. Тренер: «Зараз нам потрібно вирішити таке завдання: змінити стан N, якому сумно, Він

засмучений і не налаштований з нами розмовляти (тренер задалегідь домовляється з N про його участь у вправі). Ми можемо розповідати N історії, говорити що-небудь приємне і т.д». В ході обговорення звертається увага на дії, фрази, які найбільшою мірою впливали на зміну стану N, а також на те, що було для нього байдужим або неприємним [5].

Вправа «Скажи «Так» (10 хв.)

Хід вправи: група розбивається на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій або відчуття. Після чого другий повинен задавати йому питання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три позитивні відповіді – «так».

Обговорення вправи [5].

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 3. Суїцидальні ризики: розпізнавання та запобігання

Мета: з'ясування природи суїцидальних ризиків, формування навичок щодо їх виявлення та запобігання серед товаришів по службі.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Емоції та ситуації» (10 хв.)

Хід вправи: тренер починає розповідь: «Ми йдемо через непролазні хащі... » (початок розповіді можна змінювати), а за сигналом учасники групи по черзі її продовжують.

Психологічний практикум (10 хв.): учасники групи відповідають на запитання анкети «Оцінка обізнаності з питань суїцидальної поведінки» (Додаток 18). Обговорення результатів.

Відеопрезентація (20 хв.): перегляд навчального фільму «За життя!» [36].

Групова дискусія (10 хв.): «Чи вдалося позбутися хибних думок щодо суїцидального ризику?», «Як ви вважаєте, чому серед військовослужбовців трапляються випадки суїциду?», «Що можна

зробити для запобігання суїциду серед товаришів по службі?»

Робота у підгрупах (20 хв.): учасники діляться на три підгрупи. Кожна група отримує картку з кейсом, де пропонується проблемна ситуація, а учасникам групи необхідно запропонувати шляхи її вирішення (Додаток 19). Презентація роботи кожної групи.

Мозковий штурм (10 хв.): «В чому полягає цінність життя?»

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Когнітивний блок

Заняття 1. Психологічна травматизація: визначення, причини розвитку

Мета: формування уявлень про психологічну травматизацію, з'ясування причин її розвитку у військовослужбовців.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Аркуш на всі випадки життя» (10 хв.)

Хід вправи: за 1 хвилину учасники повинні написати якнайбільше варіантів використання звичайного паперового аркуша. Спочатку роботу виконують по одному, а потім групами (демонструється ефективність колективної праці).

Вправа: «Мої асоціації з поняттям «психологічна травматизація» (15 хв.)

Хід вправи: учасники тренінгу на аркуші паперу записують свої асоціації до поняття «психологічна травматизація» (з сусідами не радяться). Після того, всі названі асоціації обговорюються.

Міні-лекція (15 хв.) (Додаток 20)

Метод незавершених речень (15 хв.): «Психологічна травматизація – це... », «Причинами психотравми можуть бути ... », «Володіння інформацією про психотравму дає мені ... ».

Групова дискусія (15 хв.): «Яку небезпеку психологічна травматизація становить безпосередньо для мене?», «Як наявність у людини психологічної травматизації відображається на відносинах з оточуючими, з родиною?», «Чи можна запобігти розвитку

психологічної травматизації? Яким чином?»

Мозковий штурм (10 хв.): «Чим психологічна травма відрізняється від стресу?»

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 2. Вияви психологічної травматизації у військовослужбовців внаслідок впливу стрес-чинників бойової обстановки

Мета: формування знань у військовослужбовців щодо ознак психологічної травматизації з метою своєчасного звернення по психологічну або медичну допомогу, або вчасної допомоги товаришу.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Перетворення» (10 хв.)

Хід вправи: учасники повинні закінчити речення. Наприклад:

«Якби я був водою, то був би...»,

«Якби я був їжею, то хотів би бути...»,

«Якби я був предметом меблів, то був би...»

Психологічний практикум (15 хв.): учасникам роздається анкета «Стрес-чинники» (Додаток 21). Військовослужбовці визначають значимі для себе чинники бойової обстановки і присвоюють їм відповідний ранг. Таким чином в ході заняття кожен учасник визначає для себе стрес-чинники, що на його думку є надзвичайно стресогенними.

Робота у підгрупах (20 хв.): учасники діляться на три-чотири підгрупи (за основними чинниками, які вони обрали як стресогенні). Кожна група намагається відповісти на запитання – «Чому саме ці чинники я вважаю стресогенними?», «Які зміни можуть відбутися (або відбувались, відбулися) внаслідок дії на психіку цих чинників?», «Які прояви я спостерігав у товаришів по службі після впливу на них стрес-чинників бойової обстановки?», «Що мені може допомогти (допомагало) зменшити негативний вплив зазначених стрес-чинників?» Презентація групами

відпрацьованих завдань та їх обговорення.

Міні-лекція (20 хв.) (Додаток 22)

Психологічний практикум (15 хв.): учасники групи знайомляться з Короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР, що призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми (Додаток 23). Здійснюють самооцінювання на предмет наявності у себе зазначених симптомів. Результати обговорюються.

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 3. Профілактика ірраціонального мислення

Мета: розвиток навичок з виявлення ірраціональних ідей і когнітивних спотворень і їх профілактики.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Телепатія» (10 хв.)

Хід вправи: учасники розбиваються на пари і сідають на стільці спинами один до одного. Не подаючи сигналів, учасники намагаються відчувати мить, коли їх напарник хоче повернутися і теж повертаються. Кожна пара має три спроби для того, щоб одночасно обернутись і подивитись один на одного [47].

Мозковий штурм (15 хв.): «Що таке ірраціональне мислення?»

Вправа «Перемагаємо ірраціональні твердження» (15 хв.)

Хід вправи: учасникам тренінгу роздаються картки, в яких зазначено 11 найбільш поширених ірраціональних тверджень (Додаток 24). Кожен учасник обводить кружечком номер того твердження, з яким він погоджується. Потім кожен озвучує свої ірраціональні ідеї, які є руйнівними. Обговорення вправи: «Чому я так думаю?», «Як це впливає на мій емоційний стан?», «Як кожную ідею можна ірраціоналізувати?», «Що могло б для мене змінитися після раціоналізації моїх думок?».

Міні-лекція (20 хв.) (Додаток 25)

Психологічний практикум (20 хв.): кожен учасник тренінгу отримує картку з класичними когнітивними спотвореннями і

чистий аркуш паперу. З одного боку на чистому аркуші вказується подія, що вплинула на психологічний стан учасника протягом останнього тижня. З іншого боку вказується когнітивне спотворення (може бути не одне), яке мало місце в цій ситуації. Результати обговорюються учасниками. (Додаток 26)

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Діяльнісний блок

Заняття 1. Своєчасна допомога – запорука збереження психологічного здоров'я.

Мета: усвідомлення необхідності своєчасної самодопомоги та допомоги товаришам по службі.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Радощі життя» (10 хв.)

Хід вправи: тренер починає розповідати: «На березі швидкої і прозорої річки, в затінку великих, могутніх сосен, жили люди... ». Після сигналу тренера розповідь продовжує інший учасник і т.д.

Групова дискусія (15 хв.): «Чи бажаєте ви у складних ситуаціях отримати психологічну допомогу від побратимів?», «Чи готові ви надати таку допомогу своїм товаришам у випадку, коли вони опиняються у важких ситуаціях?», «Що стримує вас приймати і надавати психологічну допомогу у колі побратимів?», «Що спонукає це робити?»

Мозковий штурм (10 хв.): «Чому вважається ефективним надання першої психологічної допомоги за принципом «рівний рівному»?»

Вправа. Притча (15 хв.)

Одного разу, вчитель роздав своїм учням аркуші паперу, які були чистими. На папері не було нічого окрім невеличкої чорної крапки. Учні відмітили, що крапки у кожного з них були різного діаметру та знаходилися в різних частинах аркушу. Але більше ніякої різниці між ними не було. Вчитель попросив описати те, що побачили на аркуші. Всі старанно розповідали про розмір, та місце

розташування крапки, висували всілякі теорії та думки, щодо того, навіщо вчитель поставив ці крапки. Нарешті, всіх вислухавши вчитель запитав:

– Чому ви розказали мені стільки всього про крапку і жоден, навіть слова не сказав про білий папір, на якому вона намальована?

Саме так і в житті – ми концентруємо всю увагу на поганих речах (так званих чорних плямках) і зовсім забуваємо про його світлі сторони, яких набагато більше. Тому, я бажаю всім нам навчитися бачити і радіти світлим сторонам життя [121].

Аналіз ситуаційних вправ (15 хв.): учасникам пропонується обговорити ситуацію (Додаток 27): «Що стало причиною несвоєчасного звернення по психологічну допомогу?», «Чим може загрожувати несвоєчасне звернення по допомогу?», «Чим міг допомогти собі сам військовослужбовець?», «Чи могли надати допомогу товариші? Яку саме?»

Вправа «Мій досвід» (15 хв.)

Хід вправи: кожному учаснику пропонується свій аркуш паперу розділити на два стовпчики. В першому стовпчику необхідно записати позитивний приклад з власного досвіду, що стосується своєчасного надання першої психологічної допомоги; в другому стовпчику – записується негативний досвід. Обговорення вправи.

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 2. Перша психологічна допомога в ситуаціях, що загрожують здоров'ю і життю.

Мета: усвідомлення необхідності своєчасної психологічної самопомоги та допомоги товаришам, відпрацювання відповідних навичок.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Намалюй свій настрій» (10 хв.)

Хід вправи: учасникам роздаються аркуші паперу на яких намальовано два обличчя, на яких відсутній рот. Потрібно

намалювати рот (сум, радість, смуток і т.д.) на першому обличчі згідно своїх відчуттів. В кінці заняття тренер просить намалювати рот на другому обличчі. Учасники повинні проаналізувати свої малюнки: з яким настроєм прийшли на тренінгове заняття, який мають на кінець заняття, подібні чи відрізняються малюнки, пояснити чому [47].

Метод незавершених речень (10 хв.): «Навички надання першої психологічної самопомоги та допомоги мені потрібні для ... », «Несвоєчасне отримання першої психологічної самопомоги і допомоги загрожує ... », «Я сподіваюсь, що на цьому занятті ... ».

Відеопрезентація (25 хв.): перегляд навчального психологічного фільму «Психологічна допомога військовослужбовцям» [113]. Обговорення в групі.

Рольова гра (20 хв.): учасники розбиваються на пари. Кожній парі на вибір пропонується обрати ситуацію, в якій напарник потребує негайної психологічної допомоги, і продемонструвати навички надання такої допомоги. Потім учасники міняються ролями і повторюють вправу.

Аналіз ситуацій (15 хв.): завдання полягає у вивченні учасниками групи ситуацій (Додаток 28), що пропонуються, і вибору адекватних способів надання першої психологічної допомоги.

Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Заняття 3. Прості рішення складної проблеми

Мета: розвиток навичок надання психологічної самопомоги та допомоги у військовослужбовців.

Структура заняття:

Вступ

Вправа «Заборона трійки» (10 хв.)

Хід вправи: учасники групи стають в коло і починають рахувати від одного і далі. Проте є одна умова: треба пропускати числа, в складі яких є цифра 3, а також ті числа, які діляться порівну на 3. Наприклад: пропускати треба числа 3, 6, 9, 12, 15 і т.д.

Робота у підгрупах (10 хв.): учасники діляться довільно на три-чотири підгрупи. Кожна група готує для обговорення ситуації (по 2-3 ситуації) з власного досвіду, коли виникала необхідність отримання або надання психологічної допомоги в умовах виконання завдань за призначенням.

Презентація групами відпрацьованих завдань та їх обговорення: «Які методи самопомоги і допомоги застосовувались?», «Чому саме ці способи надання допомоги було обрано?», «Чи відчували ви полегшення у своєму стані після отримання психологічної допомоги?», «Чи змогли допомогти товаришу у критичній ситуації?»

Психологічний практикум (10 хв.): учасникам роздається картка «Тріада ефективності» (Додаток 29). Тренер: «Тріада ефективності – це комплексний план, що має на меті покращення сну, діяльності та харчування з метою збереження психологічного і фізичного здоров'я, підтримання активності та гарного самопочуття». Після ознайомлення з нею кожний учасник бере участь в обговоренні таких запитань: «Скільки годин на ніч ви спите протягом тижня?», «Скільки годин ви витратили на фізичні вправи протягом останнього тижня?», «Що ви їли протягом останніх трьох днів?», «Чи змінився ваш раціон харчування? З чим це пов'язано?»

Відеопрезентація (10 хв.): перегляд навчального психологічного фільму «Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах» [118].

Вправа «Прогресуюча м'язова релаксація» (15 хв.)

Хід вправи: тренер повідомляє: «Послідовність вправ в процесі оволодіння даною методикою така: від м'язів верхніх кінцівок (від кисті до плеча, починаючи з домінантною руки) до м'язів обличчя (лоб, очі, рот), шиї, грудної клітини та живота і далі до м'язів нижніх кінцівок (від стегна до стопи, починаючи з домінантною ноги)». Учасники починають виконувати вправи. Після виконання комплексу вправ учасники діляться своїми враженнями і відчуттями [1].

Міні-лекція (10 хв.) (Додаток 30)

Вправа «Дій!» (15 хв.)

Хід вправи: кожному учаснику пропонується подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Завтра» та заповнити ці стовпці. Кожний учасник зачитує одну найважливішу річ із колонки.

Підбиття підсумків заняття (10 хв.): учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області попередження психологічної травматизації і збереження психологічного здоров'я. За бажанням учасники можуть також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до тренера.

Якщо в процесі Вашої практичної діяльності виникатимуть сумніви щодо обрання найефективніших способів профілактики психологічної травматизації військовослужбовців, згадайте той факт, що звичайна пропаганда, що проводиться за старими шаблонами і подекуди формально вже давно ніким не сприймається. Проте, набута в результаті застосування тренінгових методів, необхідна інформація, оволодіння спеціальними вміннями та навичками з питань формування, збереження та зміцнення психологічного здоров'я дозволить військовослужбовцям не тільки робити правильні висновки, але й правильно діяти як у звичних, так і в нестандартних та кризових ситуаціях [133].

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Агеенкова Е. К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. *Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособ.* / под ред. А. Н. Гура. Минск : Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. №1. С. 13–59.
3. Адамова Г. М., Бондаренко О. А, Грищенко О. В., Івасівка З. М., Квашенко В. П. та ін. Посібник для тренера. К., 2012. 99 с.
4. Академия профилактической медицины. URL: <https://academyрm.org/language/ru/chto-takoe-profilaktika-i-profilakticheskaya-medicina/>. (дата звернення: 14.06.2020).
5. Андреева И. Программа тренинга эмоциональной компетентности. URL: <https://andreeva.by/programma-treninga-emocionalnoj-kompetentnosti.html> (дата звернення : 24.10.2017).
6. Анпілова Д. В., Амінєва Я. Р. Методичні рекомендації до курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» за напрямом підготовки «Соціально-політичні науки» для студентів і слухачів спеціальності 6.030102 «Психологія». Дніпропетровськ : ДНУ, 2016. 94 с.
7. Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики : навч. посіб. Х. : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
8. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Х. : УЦЗУ, 2008. 251 с.
9. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Х. : ХНАДУ, 2015. 315 с.
10. Ачинович Т. И. Современные методы психотерапии и

психокоррекції : учеб.-метод. комплекс для спеціальності «Соціальна психологія». Минск : БГУ, 2019. 113 с.

11. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навч.-метод. посіб. Вишніця : Черемош, 2015. 431 с.

12. Бевз В., Главник О. Основні положення щодо проведення тренінгів. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/technol/598/>. (дата звернення: 15.08.2020).

13. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ, 2005. С. 88–146.

14. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології : навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. 96 с.

15. Білова М. Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2015. 113 с.

16. Болотова А. К. Настольная книга практикующего психолога : практ. пособие. М. : Издательство Юрайт, 2017. 375 с.

17. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.

18. Бродська Л. В. Методика викладання менеджменту в вищій школі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2011. 122 с.

19. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. М. : Издательство «Ось-89», 1999. 176 с.

20. Величко О., Янковська Т. Управління конфліктами та стресом. Посібник для працівників апарату суду. Київ, 2010. 192 с.

21. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.

22. Галустян Ю. М., Каравай А. В., Кочарян А. Б., Мельник Т. Д. Вчимося самостійності : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Спіріної. К. : Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

23. Гештальтупражнение «Зоны осознания». URL: http://azps.ru/training/self/gestalt_zony_osoznaniya.html. (дата звернення:

21.09.2020).

24. Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2008. 317 с.

25. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

26. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

27. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.

28. Гримак Л. П. Техники психической саморегуляции. М. : Гардарики, 2015. 141 с.

29. Демкин А., Юсупов В. Контроль боевого стресса в армии США. Доклад на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современной неврологии и психиатрии», 20 ноября 2015 года.

30. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. реком. / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова та ін. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». 2014. 67 с.

31. Дубровина И. В. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. М. : Сфера. 2000. 528 с.

32. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування : метод. реком. К. : Міленіум, 2014. 84 с.

33. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб. : Издательство «Речь», 2004. 256 с.
34. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ : Академвидав, 2013. 312 с.
35. Журавльов В. В. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера-психолога в ході тренінгової підготовки керівників до професійно-управлінської діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 1. С. 238-249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarpv_ppn_2014_1_23. (дата звернення: 11.07.2020).
36. За життя! Навчальний фільм. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yPHvxH5bExU> (дата звернення: 09.10.2018).
37. Заняття з елементами тренінгу «Зміни себе сам». URL: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-zmini-sebe-sam-100710.html> (дата звернення 01.05.2020).
38. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокур, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
39. Зенько Н. Н. Теория и методика тренинга. Общие основы организации : практ. пособ. Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2018. 47 с.
40. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
41. Кабанов М.М. Реабилитация психически больных. Л. : Медицина, 1985. 216 с.
42. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. К. : «Академвидав», 2010. 280 с.
43. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ : метод. посіб. К., 2012. 114 с.
44. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная

психологія. СПб. : Пітер, 2006. 480 с.

45. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.

46. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.

47. Ковальчук А. М. Самоосвіта вчителя. URL: http://annaKovalchuk.blogspot.com/p/blog-page_90.html (дата звернення: 17.04.2020).

48. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

49. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

50. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2015. Вип. 3 (46). С. 123–129.

51. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

52. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.

53. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.

54. Кокур О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ

ГП ЗС України, 2020. 70 с.

55. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підр. для військ. психологів. Київ, 2017. 185 с.

56. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа, 2011. 430 с.

57. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавіяння : навч.-метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. 35 с.

58. Кравченко А. И., Тюрина И. О. Социология управления: фундаментальный курс : учеб. пособ. М. : Академический Проект, 2005. 1136 с.

59. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

60. Кузьмін Є. Л. Методика прогресивної релаксації в службовій діяльності офіцера-психолога внутрішніх військ МВС України *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). С. 286–294.

61. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфёнов Ю.А. Прикладная клиническая психология : учеб. пособ. СПб. : СПбГИПСР, 2012. 444 с.

62. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини : навч. посіб. К. : Знання, 2013. 335 с.

63. Лапыгин, Ю. Н. Методы активного обучения : учебник и практикум для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2017. 248 с.

64. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2009. 311 с.

65. Лефтеров В. О. До питання ефективності психологічних тренінгів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2010. Вип. 24–25. С. 57–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2010_24-25_18. (дата звернення: 07.07.2020).

66. Лефтеров В. О. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу. *Проблеми екстремальної та кризової*

психології. Харків, 2007. Вип.2. С. 49–59.

67. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія. Т. II : Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк : ДЮОІ, 2008. 286 с.

68. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. Вип. 2 (50). С. 65–73.

69. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти. 2015. С. 15–21.

70. Mindfulness або практика усвідомлення. URL: <https://school3d.com.ua/2019/02/27/mindfulness-abo-praktyka-usvidomlennia-u-lvivskii-privatnii-shkoli-3d-shcho-tse-ta-navishcho/>. (дата звернення: 23.09.2020).

71. Маска щастя. Психологічний короткометражний мультфільм. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2sH4jxIJ74k> (дата звернення: 19.09.2020).

72. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

73. Методико-практические рекомендации по организации и проведению тренинга «Коммуникация - Стресс - Безопасность» (в помощь тренерам-психологам тренинга КСБ) / В. А. Лефтеров, Г. А. Литвинова, Н. И. Ковальчишина, И. А. Кошкин ; под ред. В. Н. Бесчастного. Донецк. : НИ и РИО ДЮОИ МВД Украины, 2004. 72 с.

74. Методичні вказівки для студентів по підготовці і роботі на практичному занятті з «Основи психотренінгу». URL: <https://divovo.in.ua/download/standarti-trenersekoyi-roboti-ta-individualenij-stile-trenera.doc> (дата звернення: 14.10.2020).

75. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Київ :

Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2012. 214 с.

76. Методологія проведення тренінгів : курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / уклад. І. О. Корнієнко, С. І. Алмаші. Мукачево : МДУ, 2016. 60 с.

77. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні / авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. ; за ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т. К., 2019, 96 с.

78. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.

79. Модуль 1. «Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем» : навч.-метод. посіб. / А. М. Вієвський, К. І. Лепеха, О. М. Балакірєва та ін. Київ, 2014. 60 с.

80. Морева Н. А. Тренінг педагогического общения : учеб. пособ. М. : Просвещение, 2003. 304 с.

81. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 420 с.

82. Назаренко В. О. Методичні особливості тренінгу комунікативної компетентності керівників. *Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 5. С. 217–223.

83. Назаренко В. О. Результати експериментальної апробації психотренінгу розвитку комунікативної компетентності керівників органів Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького*. Хмельницький, 2005. № 35. Ч. II. С. 109–112.

84. Найп Джим EMDR : полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации. М. : Научный мир, 2020. 456 с.

85. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України «Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України» від 04.12.14 року № 317.

86. Наказ Державної прикордонної служби «Про затвердження Інструкції про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України» від 14.04.2008 N 318.

87. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України» від 10.12.2014 р. № 883.

88. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах» від 09.12.2015 № 702.

89. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики» від 10.09.2015 № 912.

90. Нечаева О. С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. Обдарована дитина. 2007. №9. С. 25–30; №10. С. 56–63; 2008. №2. С. 29–35.

91. Никоненко Ю. П. Клінічна психологія : навч. посіб. Київ : КНТ, 2016. 369 с.

92. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посіб. / уклад. О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.

93. Основи психологічної реабілітації військовослужбовців з синдромом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) :

науково-дослідна робота. К. : Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2017.

94. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.

95. Остапович В. П, Дубова І. О., Кирієнко Л. А. Дієві підходи щодо надання психологічної допомоги працівникам Міністерства внутрішніх справ (МВС) України, що брали участь у антитерористичній операції (АТО). *Психологічний часопис*. Київ, 2018. № 15 (5), С. 113–128.

96. Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения: Отчет о Европейской конференции ВОЗ на уровне министров. ВОЗ. Копенгаген, 2006. 200 с. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/96454/E87301R.pdf (дата звернення: 15.06.2020).

97. Пацалюк Н. М. Формування особистісних якостей та рівень взаємодії в колективі. URL: https://mmk.edu.vn.ua/uploads/images/articles/psiholog/2017-2018/Trening_ZH32/broshure.docx (дата звернення: 11.11.2020).

98. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. А. Анваера ; под ред. Е. Пустошкин. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 163 с.

99. Перша психологічна допомога: посібник для тренера / уклад. А. М. Гірник, В. А. Чернобровкіна. Київ : Пульсари, 2017. 91 с.

100. Попович І. С Оцінка ефективності впровадження програми оптимізації розвитку та психокорекції соціальних очікувань особистості. *Психологічний часопис*. Київ, 2017. № 2. С. 70–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_2_8. (дата звернення: 17.08.2020).

101. Посібник для тренера / Аста-Марія Кенней та ін. Київ, 2010. 93 с.

102. Посібник для фахівців з навчання дорослих / за ред. Т. Урдзе. Київ : ТОВ «Золоті ворота». 84 с.

103. Пошук рішень методом мозкового штурму. URL: <http://market.avianua.com/?p=896>. (дата звернення: 13.10.2020).

104. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

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

106. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип. 1. URL: file:///C:/Users/OWNER/Downloads/Vnadpn_2018_1_13.pdf (дата звернення: 14.01.2019).

107. Про майндфулнес. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/mindfulness/>. (дата звернення: 18.08.2020).

108. Професійно-орієнтовані завдання з психології : навч. посіб. / за ред. О. Л. Музики. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 125.

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

110. Профілактична робота в практичній психології : навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. 96 с.

111. Психоемоційний тип тренінгу. Вправи на знайомство. URL: http://osnova.com.ua/news/793-Психоемоційний_тип_тренінгу._Вправи_на_знайомство (дата звернення 07.10.2020).

112. Психология социальной работы : учеб. для бакалавров / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина ; под ред. О. В. Красновой. М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2014. 304 с.

113. Психологічна допомога військовим. Навчальний ролик.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=70Qz3s2R3Hq> (дата звернення: 19.09.2020).

114. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.

115. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник / О. М. Кокур, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. К. : НДЦГПЗСУ, 2017. 282 с.

116. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько ; за заг. ред. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 108 с.

117. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

118. Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Ftcw88QVS9k>. (дата звернення: 16.09.2020).

119. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с.

120. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

121. Развитие, цель, успех. Притча Черная точка. URL: <http://schastliviy-mir.ru/interest/pritchi/chernaya-tochka.html> (дата звернення 07.10.2020).

122. Рамендік Д. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2007. 176 с.

123. Розвиток лідерських якостей і комунікативної

компетентності : програма і методичні матеріали / уклад. А. М. Гірник. К. : ДУХ І ЛІТЕРА, 2016. 72 с.

124. Розеншталь Л. Фон, Мольт В., Рюттингер Б. Организационная психология / пер. с нем. Х. : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2013. 464 с.

125. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. К. : Кондор, 2005. 278 с.

126. Романовський О. Г., Михайліченко В. Є. Філософія досягнення успіху: навч. посіб. Х. : НТУ «ХП», 2003. 696 с.

127. Рочняк А. Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Дніпро, 2018. № 1 (15). С. 56–62.

128. Савченко Г. В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу: «Професійно-психологічна підготовка суддів». К. : ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.

129. Same сьогодні! Маніфест на кожен день від Дейла Корнегі. URL: <https://soma.in.ua/39548>. (дата звернення 05.09.2020).

130. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_48 (дата звернення: 12.10.2020).

131. Семичев С.Б. Предболезненные психические расстройства. Л. : Медицина, 1987. 183 с.

132. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. с англ. А. Анваера ; под ред. Е. Пустошкин. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.

133. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. / С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна та ін. ; за ред. С. В. Страшка. К. : Освіта України, 2005. 259 с.

134. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник /

Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

135. Стресостійкість. Як і для чого її використовувати в життєвих ситуаціях? URL: <https://ns-plus.com.ua/2018/03/14/stresostijkist-yak-i-dlya-chogo-yiyi-vykorystovuvaty-v-zhyttyevyh-sytuatsiyah/> (дата звернення: 11.05.2018).

136. Тарабрина Н. В. Психологические последствия войны. *Психологическое обозрение*. 1996. №1(2). С. 26–29.

137. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений : современное состояние и проблемы. *Психологический журнал*. 1992. Т.13. №2. С. 14–29.

138. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К.: Главник, 2005. 112 с.

139. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

140. Тренінг для педагогів «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога». URL: <https://naurok.com.ua/trening-dlya-pedagogiv-zberezhennya-ta-zmicnennya-psihologichnogo-zdorov-ya-pedagoga-38145.html> (дата звернення: 10.10.2020).

141. Тренінг як одна з форм підвищення кваліфікації бібліотечного персоналу : посіб / упоряд. і наук. ред. І. Лешнівська. Львів : Видавництво «Ліга-Прес», 2010. 24 с.

142. Тренінгова програма «Підготовка тренерів до проведення тренінгових занять з персоналом установ виконання покарань» / О. А. Дука та ін. Біла Церква : ТОВ «Офсет», 2011. 88 с.

143. Тренінгове заняття «Вчимося долати стрес». URL: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-vcimosa-dolati-stres-114315.html>. (дата звернення: 03.06.2020).

144. Тренінгове заняття на тему «Профілактика стресів у педагогічній практиці» URL: http://art_cpssr.klasna.com/uploads/editor/8772/530585/sitepage_70/files/treningove_zanyattya

- _dlya_pedagogiv_profilaktika_stresiv.doc (дата звернення: 10.12.2016).
145. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
146. Уніфікований клінічний протокол первинної, екстреної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: реакція на важкий стрес і розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. № 4. С. 50-63.
147. Федорчук В. М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20. С. 674–683.
148. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
149. Фопель К. Технологія ведення тренінга. Теорія і практика. М. : Генезис, 2007. 267 с.
150. Форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи у військових частинах, установах і закладах ЗС України : навч.-метод. посіб. / уклад. О. М. Чепур, В. Д. Наконечний, В. Е. Петухов. К., 2013. 54 с.
151. Формування компетентностей на основі тренінгів з навчальної дисципліни «Гроші та кредит» : навч.-практ. посіб. / О. М. Колодізев, В. Ф. Тищенко, К. М. Азізова, О. І. Омельченко. Х. : ВД «ІНЖЕК», 2013. 136 с.
152. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL: <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc> (дата звернення: 15.09.2020).
153. Христюк О. Аналіз етапів психологічної реабілітації військовослужбовців в межах медичного закладу. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 20 жовт. 2017 р.). Львів, 2017. С. 368–371.
154. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного*

університету внутрішніх справ. 2018. Вип. 1. С. 153-161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2018_1_19. (дата звернення: 14.09.2020).

155. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

156. Через навчально-виховний процес до здорового способу життя. URL: <https://vseosvita.ua/library/statta-cerez-navcalno-vihovnij-proces-do-zdorovogo-sposobu-zitta-95546.html> (дата звернення: 12.08.2020).

157. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А. С. Ригина. М. : Независимая фирма «Класс», 1998. 496 с.

158. Шелестова О. В. Медико-психологічні чинники розладів військово- професійної адаптації військовослужбовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 217 с.

159. Шестопалова Л. Ф., Бучок Ю. С. Основні напрями профілактики посттравматичних стресових розладів у жертв екстремальних подій. *Медицинская психология*. Харків, 2011. Т. 6, № 4. С. 7–9.

160. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / пер. с нем. Р. С. Минвалеева. СПб., 1999. 160 с.

161. Яблонська Т. М., Булатевич Н. М. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Психологічний часопис*. Київ, 2018. № 5. С. 237–251. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_5_17. (дата звернення: 02.07.2020).

162. Яковенко С. І. Психологічна безпека працівників органів та підрозділів внутрішніх справ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2013. Вип. 14 (1). С. 331–339. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2013_14%281%29__44. (дата звернення: 16.09.2020).

163. Bibas L. Manuel de Mindfulness. Pratiques et meditations de pleine conscience. EYROLLES, 2012. 218 p.

164. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. ROUTLEDGE, 2009. 176 p.

165. Greenberg R., Katz H., Schwartz W., Pearlman C. A research-based reconsideration of the psychoanalytic theory of dreaming. *Journal of the American Psychoanalytic association*. 40. 1992. P. 531–550.

166. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York : Guilford Press, 2012. 240 p.

167. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness... Bantam, 2013. 720 p.

168. Neilsen T. Affect desensitization: A possible function of REMs in both waking and sleeping states. *Sleep Research*. 20. 1991. P. 10.

169. Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: a summary report. Geneva, World Health Organization, 2004. URL: http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf (дата звернення: 15.06.2020).

170. Shapiro F. Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress studies*, 2. 1989. P. 199–223.

171. Shapiro F. EMDR: In the eye of a paradigm shift. *Behavior Therapist*, 17 1994. P. 153–157.

172. Shapiro F., Vogelmann-Sine S., Sine L. Eye movement desensitization and reprocessing: Treating trauma and substance abuse. *Journal of Psychoactive Drugs*, 26. 1994. P. 379–391.

173. Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J. The mindful way through depression. Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. THE GUILFORD PRESS, 2007. 273 p.

174. Winson J. The biology and function of rapid eye movement sleep. *Current Opinion in Neurobiology*, 3. 1993. P. 243–247.

175. World Health Organization. URL: <http://www.who.int/about/mission/en/> (дата звернення: 12.05.2020).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Психокорекційна програма

Клієнт _____

Стать _____ Вік _____

Формулювання проблеми (скарга) клієнта: _____

Мета психокорекційної програми: _____

Завдання психокорекційної роботи: _____

Форма занять (індивідуальна чи групова): _____

Організаційні особливості психокорекційної програми: _____

Методичні засоби: _____

Загальна кількість зустрічей: _____

Час заняття: _____ Кількість учасників: _____

Діагностичний етап

Дата	Методики діагностики	Результати психодіагностики

Установчий етап

Формулювання психологічного контракту (визначення мети психокорекційних занять та засобів їх досягнення).

Корекційний етап

Дата	Назва методики або техніки психокорекції та її опис (мета, процедурне забезпечення, час)	Опис особливостей виконання вправ клієнтом, зміст психокорекційного впливу

Етап оцінки ефективності корекційного впливу

Симптоматичні ознаки психологічної проблеми	Психологічні зміни, що повинні відбутися в результаті психокорекційної роботи	Ступінь реальних психокорекційних змін (відбулися повністю, частково, не відбулися)

Джерело: 108.

Заземлення

Заземлення – це відчуття, усвідомлення якого сприяє поверненню людини в реальність, у контакт з актуальною ситуацією. Метафора заземлення – відчуття здатності «триматись», «стояти на власних ногах» і «вистоювати», почуття «землі під ногами», почуття опори («земля» – опора, яка завжди є, за яку завжди можна триматись) [99].

Вправа 1. Важливо, щоб через тілесні відчуття учасники змогли «схопити» стан заземлення.

Учасники стають в коло (для цього краще стояти без взуття на карематі). Ноги – на ширині плечей, спину тримати рівно.

Ведучий: «Ми всі маємо контакт з поверхнею землі, яка тримає нас в буквальному сенсі, притягує до себе. Зараз зосередьтеся на усвідомленні та відчутті цього контакту, на власному заземленні. Відчуйте, як ваші ноги дають на землю, і земля тримає ваше тіло на поверхні. Притисніть праву ногу сильніше і потримайте 30 секунд. Притисніть ліву ногу сильніше ... Ви можете похитатись, утримуючи відчуття притягнутості до поверхні землі. Можна рухатись, ходити, утримуючи це відчуття».

Коли даєте інструкцію притиснути праву/ліву ногу до землі, дайте час для виникнення та поглиблення відчуттів.

Попросіть учасників обговорити відчуття (саме відчуття, а не думки або інтерпретації цієї вправи) [99].

Вправа 2. Учасники стають в коло (краще стояти без взуття на карематі). Ноги – на ширині плечей, спину тримати рівно.

Ведучий: «Відчуваючи ступнями поверхню під ногами, уявіть, що ступні ніби пустили потужне коріння, проникають все глибше і глибше в землю. Тут можете відчути себе деревом з гілками, що тягнуться до небес. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникає глибоко в землю».

Вправа 3. Учасники стають в коло (краще стояти без взуття на карематі). Ноги – на ширині плечей, спину тримати рівно.

Ведучий: «Уявіть, що до ступень ніг прикріплені липучки, і з

кожним кроком ви ніби «прилипаєте» до поверхні, по якій пересуваєтесь. Це як ходити так, ніби мусиш докладати зусилля, щоб «відлипати» ... Тепер уявіть, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти, та походити так, ніби з кожним кроком відштовхуєшся для злету» [77].

Вправа 4. Стоячи на підлозі, учасники роблять такі рухи пальцями ніг, ніби загрибають ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточення. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло», та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості адекватним чином відреагувати. Також можна походити щільно притискаючи ступні до підлоги/землі, чи походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп [77].

Вправа 5. Лежачи на спині на горизонтальній поверхні, розкинути руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно використовувати перед сном, для більшого розслаблення. Отже, починаючи щось робити, готуючись до будь-якої справи, треба згадати, що ми живемо на Землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає нам опору [77]!

- Крім того, будь-які фізичні або побутові дії, на зразок прибирання, задіють тіло, що важливо для досягнення стану заземлення.

- Зробити собі масаж складно (якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна «поплескати» долонями кожну частину тіла, таким чином «включити» тіло, розігнати заблоковану енергію.

- Все, що росте в землі, має стійкий природний зв'язок із землею, а значить, допомагає заземлитися, наприклад, будь-які коренеплоди (картопля, морква, буряк, ріпа тощо), які треба їсти як свіжими, так і вареними.

- Улітку добре впливає ходьба босоніж по землі, піску, воді, восени – шурхотіння листям. Пересаджування рослин, робота на землі, користування виробами з глини миттєво дає змогу заземлитися [77].

Корисне мислення

Те, що думаємо про себе та про ситуацію має вплив на нашу поведінку, емоції, фізичне самопочуття. Ми не можемо змінити те, що відбулося, але ми можемо змінити наші думки про цю подію чи її наслідки. Ми можемо використовувати більш корисні думки, які допоможуть відчувати менший стрес та бачити кращу перспективу нашого майбутнього.

1. Ідентифікація некорисних думок.

Згадайте та коротко опишіть *ситуації*, коли найчастіше приходять некорисні думки або коли ваш настрій погіршується:

Запишіть ваші думки та емоції у згаданих ситуаціях

Ваші думки	Ваші емоції/почуття

2. *Пошук корисних думок.* Спробуйте дати відповіді на запитання у таблиці:

Запитання, щоб перевірити правдивість таких думок:	Які в мене є докази, що це правда?
	Звідки я знаю, що це правда?
	Чи подібне траплялося у моєму житті раніше?
	Чи подібне траплялося з іншими людьми або в інших ситуаціях?
Запитання про те, що трапиться далі	Навіть якщо ця думка – правда, що найгірше може статися?
	Навіть якщо ця думка – правда, що найкраще може статися?
	Що станеться найбільш вірогідніше?
	Що б в такій ситуації я б сказав своєму другові?
Запитання про план дій	Чи можу я щось зробити для цього?
	Чи корисно мені так думати?

Коли ви дали відповіді на питання, то запитайте себе «Яка думка буде більш корисною?». Запишіть ваші думки та емоції/почуття:

Ваші нові/корисні думки	Ваші нові емоції/почуття

3. *Практика корисного мислення.* Подумайте, будь ласка, в який спосіб ви спробуєте практикувати корисне мислення у вашому житті. Наприклад, уявляйте ситуації, які ви описали вище та щодня вголос промовляйте ваші корисні думки щодо них. Заплануйте час протягом дня, коли ви будете це робити. Робіть це щодня [25]!

Емоційний самоаналіз

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції?

- *Як ви сердитесь:* зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

- *Як ви скаржитесь:* намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?

- *Що робите, коли вимагаєте щось:* заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?

- *Як ви робите зауваження:* спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

- *Як ви реагуєте на критику:* агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

- *Як ви відгукуєтесь про більшість своїх колег:* з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань адекватно реагує на неї.

Техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер).

Два простих запитання, що мають велику силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни.

- Перше запитання: *«Що відбувається зі мною в цей момент?»*
А саме: Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

- Друге запитання: *«Що б мені хотілося в наступний момент?»*
Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможлиблює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації [72].

Техніки зменшення інтенсивності негативних емоцій

Напевно у вас траплялися такі ситуації, коли були охоплені сильними емоціями і діяли під їхнім впливом. Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та аналізувати дії, які здійснюємо. Тому потім шкодуємо про зроблене чи сказане. Як це не парадоксально, але для психіки шкідливі будь-які інтенсивні емоції, як негативні так і позитивні. Використання запропонованих технік і прийомів допомагатиме зменшувати інтенсивність емоцій, відновлювати емоційну рівновагу [72].

❖ **Витримати паузу.** Незалежно від того, що вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порахуйте про себе до тридцяти, після чого можна знайти розумніше рішення, ніж просто виговоритися і виплеснути свої емоції назовні. Повільна лічба фактично відтерміновує реакцію, яка пов'язана з напруженням м'язів. Розслаблення м'язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

❖ **Техніка відокремлення «Я» від емоцій.** Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований. Асоційований підхід означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій. Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

Дисоційований підхід дозволяє оцінювати ситуацію ніби збоку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту.

Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбувається – різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік.

Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас.

З приємними подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя – асоційований.

Емоції є лише частиною вас, якою ваше «Я» може управляти. Техніка відокремлення власного «Я» від пережитого почуття передбачає застосування мовленєвих конструкцій, наприклад: «Я відчуваю страх, роздратування...» замість «Я ляклива, невпевнена...», «Світ жахливий». Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку [72].

❖ **Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»** дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв'язувати цікавіше.

Будь-який напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:

- *Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самотійний*

вибір наступних дій?

- *Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?*

- *Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?*

- *Чого я насправді хочу?*

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. За цього, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю [72].

❖ **Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра».** Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману «Віднесені вітром». Зазвичай вона говорила: «Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Отож відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання [72].

❖ **Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс».**

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу «включіть внутрішнього спостерігача» і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба тощо.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку «Усмішка Будди».

Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому. «Стирайте мінус – малюйте плюс» заздалегідь [72].

❖ **Техніка вивільнення сильних емоцій через рухи.** Перед тим, як ознайомити з технікою, можна запропонувати учасникам вправу «Диригент», яка дозволяє відчутти можливості емоційного звільнення через рухи.

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас.

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей [72].

❖ **Техніка роботи з емоціями «7 – П»** використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується

жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). *Жест*: двома руками щось вхопити. *Зміст*: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. *Жест*: руки на животі. *Зміст*: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий води. *Зміст*: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. *Рухові дії*: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. *Зміст*: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! *Жест*: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. *Жест*: руки до серця. *Зміст*: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. *Зміст*: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними [72].

❖ **Техніка регуляції емоцій.** Ведучий: «Називання та вимірювання емоцій – вже є тим, що працює на їхнє опанування. Зараз ми навчимося дуже простій техніці, яка допоможе у критичний момент справитися із надмірними емоціями. І коли ця емоційна хвиля зменшиться, ви вже зможете застосувати корисне мислення, з яким вже знайомі».

Коли емоція називається, в цей момент активізується кора головного мозку, яка і відповідає на прийняття рішень, аналіз та синтез інформації, за вольові зусилля. І називання емоції може стати тим тумблером, який її вмикає знову – тому що часто емоційний блок мозку відмикає наш когнітивний блок.

Запропонуйте учасникам формулу: «Я почуваю / вкажіть силу та емоцію /, і тому...» і наведіть кілька прикладів: «Я почуваю легкий страх, і відчуваю тремтіння в ногах», «Я почуваю дуже сильний гнів, і тому прошу зараз зупинити цю розмову і продовжити, коли я заспокоюсь». Попрактикуйтеся із учасниками, взявши за основу перелік емоцій, озвучувати собі та іншим різні емоції та їхню силу і наслідки. Поясніть, що наші нейронні мережі тільки тоді активуються і починають працювати по-новому, коли ми щось реально пробуємо і практикуємо [25].

Медитативні техніки

Вправа «Про проблему з висоти» (О. Горбатова)

Ведучий починає вправу зі слів: «Подумайте про свою проблему. Чітко уявіть свої переживання та очікування... А тепер подумайте одночасно про неї і про будинок, в якому Ви живете, про тих, хто живе разом з Вами. Включіть в цю картину Ваших близьких, сусідів. Подумайте про ті шматочки землі та про ті будинки, які знаходяться по сусідству, про людей, які живуть у них. Коли ця картина стане досить чіткою, зробіть наступний крок і подумайте про свій район, в якому живете, про людей які живуть в ньому. А тепер подумайте про всю країну, численні міста і мільйони людей, які їх населяють. Продовжуючи цю думку, уявіть всю нашу Землю і всіх людей, хто живе на ній. Просувайтесь далі, подумайте про усю нашу Сонячну систему, про що палає Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Уявіть тепер Галактику в цілому, всі системи, розкидані одна від одної. І, нарешті, спробуйте уявити собі весь Всесвіт, мільйони Галактик у всіх напрямках. Уявіть себе там, між зірками. І звідти, згори, погляньте вниз на те місце, де Ви вирішуєте свою проблему. Подивіться на свою проблему з цієї висоти».

Обговорення йде навколо питань: «Чи вдалося побути спостерігачем по відношенню до власної проблеми?»; «Чи змінилося ставлення до масштабів проблеми?» [24; 104].

Вправа «Зустріч з собою» (О. Горбатова)

Ведучий починає вправу зі слів: «Уявіть, що Ви йдете по лісу. Побачте, почуйте, відчуйте цей ліс... Ви йдете вперед по стежці і десь неподалік помічаєте хатинку. Ви підходите до неї ближче, заглядаєте у віконце і бачите там ціле збіговисько якихось істот. Двері відкриваються, вони висипають назовні, і Ви розумієте, що це – частини Вашого «Я». Одна з цих істот помічає Вас і прямує

до Вас, і ви вирішуєте разом прогулятися по лісу. Поки йдете, поспостерігайте за цією частиною: як вона тримається, рухається, говорить... Викличте її на розмову. Дізнайтеся, коли і навіщо вона прийшла у Ваше життя... У чому її призначення... Що вона хоче від Вас... Хто з Вас є справжнім господарем свого життя... А тепер запитайте себе, чи готові Ви взяти на себе відповідальність за потреби цієї частини Вашої особистості... Проведіть її до хатинки і попрощайтеся».

Обговорення йде навколо питання: «Що нового дізналися про себе?» [24; 104].

Вправа «Храм тиші» (Н. Цзен, Ю. Пахомов)

Ведучий починає вправу зі слів: «Уявіть себе на одній з вулиць багатолюдного і галасливого міста... Відчуйте, як ваші ноги ступають по бруківці... Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх облич, фігури... Можливо, деякі з них виглядають стривоженими, інші спокійні... або радісні... Зверніть увагу на звуки, які ви чуєте... Зверніть увагу на вітрини магазинів... Що ви бачите?.. Навколо дуже багато поспішаючих кудись перехожих... Можливо, ви побачите в натовпі знайоме обличчя. Ви можете підійти і привітатися з цією людиною. А може, пройдете повз... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій галасливій вулиці?.. Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся по іншій вулиці... Це більш спокійна вулиця. Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей... Проїшовши ще трохи, ви помітите велику будівлю, що відрізняється по архітектурі від всіх інших... Ви бачите на ній велику вивіску: «Храм тиші»... Ви розумієте, що цей храм – місце, де не чути ніякі звуки, де ніколи не було вимовлено жодного слова. Ви підходите і чіпаєте важкі різьблені дерев'яні двері. Ви відкриваєте їх, входите і відразу ж опиняєтеся навколо повної і глибокої тиші... Побудьте в цьому храмі... в тиші... Витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно... Коли ви захочете покинути цей храм, штовхніть двері і вийдіть на вулицю. Як ви себе відчуваєте тепер? Запам'ятайте дорогу, яка веде до «Храму тиші».

Коли ви захочете, ви зможете повертатися до нього знову» [104].

Вправа «Покинутий сад» (Н. Цзен, Ю. Пахомов)

Ведучий починає вправу зі слів: «Уявіть, що ви перебуваєте в старовинному покинутому місті і здійснюєте прогулянку територією великого забутого замку... Ви бачите високу кам'яну стіну... повиту плющем... в якій знаходиться дерев'яні двері... Відкрийте їх, увійдіть... Ви опиняєтеся в старому... покинутому саду... Колись це був прекрасний сад... проте вже давно за ним ніхто не доглядає... Рослини так розрослися і все так заросло травами... що не видно землі... важко розрізнити стежки... Уявіть, як ви, почавши з будь-якої частини саду... починаєте приводити його в порядок... Уявіть, як ви знищуєте бур'яни... підрізаєте гілки... пересаджуєте дерева... копаєте і поливаєте їх... робите все, щоб повернути саду колишній вигляд...Через деякий час зупиніться... і порівняйте ту частину саду, в якій ви вже попрацювали... з тією, яку ви ще не чіпали... З часом ви зможете повертатися в цей сад і продовжувати розпочату вами роботу [104].

Вправа «Маяк» (Н. Цзен, Ю. Пахомов)

Ведучий починає вправу зі слів: «Уявіть маленький скелястий острів... далеко від континенту... Зверніть увагу на високий, міцно поставлений маяк на вершині цього острова. Уявіть себе цим маяком... Ваші стіни такі товсті і міцні... що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас... З вікон вашого верхнього поверху... ви вдень і вночі... в гарну і погану погоду... завдяки службовцю посилаєте потужний пучок світла... Подумайте про ту потужну енергію, закладену в вас... яка підтримує сталість вашого світлового променя... ковзного по океану... попереджуючого мореплавців про повінь, яка є символом безпеки на березі... Ви є хранителем цієї енергії... Відчуйте цю енергію... це внутрішнє джерело світла в собі... світу, який ніколи не гасне... який освітлює ваш шлях.... [104].

Вправа «Будинок моєї душі» (Н. Козлов) [104]

Ведучий починає вправу зі слів: «Відпустіть ваші руки і розслабте плечі... Скиньте напругу з себе... Через деякий час ви відчуєте, як у голові з'являється легкий туман, м'яка, спокійна порожнеча... Ноги при цьому розслабляються... М'яке дихання... Хто хоче, може вдихнути сильно – і видихнути. Відчути повітря, яке проходить через ніздрі, – трохи прохолодне, і виходить – ви відчуваєте його, – воно таке ж тепле, як і ви. Світ навколо вас стає теплим. Коли настає розслаблення, ви перестаєте розуміти, де межі вашого тіла. Ви начебто тут – а начебто і ніде. Де ваші ноги... можна відчути, можна уявити, ніби блакитний щільний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. І в ньому розчиняються, зникають ваші ступні. Ви відчуваєте тільки теплоту. М'який, теплий туман піднімається до ваших колін. І немає там більше нічого. І м'яка теплота, і блакитний туман піднімаються вище, до ваших стегон, до рук і розчиняє вас. Він піднімається вище, вище... Ви розчиняєтесь в ньому, стали м'якими, теплими... Немає тіла, немає меж. Тепла вода підходить вже до ваших плечей... Але ви не бійтеся – дихання легке і спокійне.

Дивно – синій туман піднімається до ваших очей... Чим ви дихаєте? Легкістю, блакиттю... Ви зникли повністю, і тільки сонячні відблиски на поверхні – там, де тільки що були ви... І ви відчуваєте, що ваша душа звільнилася, і злетіла над поверхнею цього блакитного океану, і полетіла в легкому повітрі – в небо, високо, у блакить. Ви розкинули руки, ви летите і дихаєте на повні груди у висоті. Як гарно навколо вас: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний блакитний океан, який під вами – під тобою...

Можна піднятися до хмар, стати врівень з ними, ще вище, в цьому чарівному світі, і купатися в цих хмарах, розслабитися, і лягти, відпочити на хмарах. Можна пірнати, перевертатися, зникати в глибині – і вилітати з хмар, насолоджуватися своєю свободою. Можна знову полетіти до землі і, пролітаючи над нею, спускатися нижче. Пролітаючи над річкою, пролітаючи над зеленими полями,

дивно гарними квітами, знайти те місце на землі, в якому тобі так добре. Твоє улюблене місце на землі... Де воно буде? Я не знаю, це обираєш ти. У когось це тиха лісова річка, поляна, де ростуть квіти. Ти лягаєш у квіти, і якась квітка виявиться зовсім близько від твого обличчя. Ти побачиш, що вона хитнулася назустріч тобі і відкрилася назустріч тобі, і ти посміхаєшся їй. Ти не захочеш зривати її – ти просто зрозумієш, що вона відчула тебе і передає тобі твою красу. І ти посміхнешся їй.

Хтось виявиться зовсім в іншому місці: можливо, високо в горах, де прохолодний туман, де самотньо, де чисте і холодне повітря, де ти будеш абсолютно один, де можуть бути дива, де можуть бути чари. А можливо, ти будеш на скелі, з якої відкривається вид на море... Я не знаю, де будеш ти, але я знаю, що в цьому світі, в твоєму світі і на твоєму місці – можливі чудеса. І на цьому місці, на місці, яке ти вибрав, ти збудуєш свій дім. У твоєму розпорядженні – все. Що ти вибереш, що захочеш ти – те й буде. Поки будинок існує тільки в твоїй уяві.

Його ще немає. Але контури його тобі вже видно. Яким він буде саме в тому місці, де ти зібрався його побудувати? Він буде великий, високий або він буде маленький, акуратний? Якими будуть стіни твого будинку? Великі, товсті, бетонні або цегляні стіни? І глибокі підвали? Будеш ти знати, що знаходиться в твоїх підвалах? Чи це буде легкий будинок на галявині, з легкими літніми стінами, тому що в твоєму світі ніколи не буває зими, ніколи не буває морозу? Ти починаєш зводити ці стіни. Які вікна будуть у твоєму домі: спробуй уявити їх, спробуй побачити їх. Це будуть великі, легкі, скляні, відкриті вікна, або це будуть красиві вузькі бійниці, або це будуть невеликі акуратні, дуже теплі віконця зі ставнями? Яким буде вхід в твій дім, двері які будуть там? Спробуй уявити їх. Це будуть важкі двері з золотою ручкою, і кожен, хто входить буде відчувати повагу перед таким входом. Або це будуть невисокі скляні двері, які відкриваються від легкого поштовху? Будуть замки у дверях твого будинку? Що людина побачить, коли увійде у ці двері: простору вітальню, довгий

коридор? Скільки поверхів буде в цьому домі? Який буде дах твого будинку? Чи буде на ньому голубник або горище для старих покинутих речей? Яка кімната найулюбленіша у твоєму домі? Спробуй зараз побачити її. Де ти знаходишся? В якій кімнаті? Що зараз перед тобою? Озирнись, відчуй. У цій кімнаті ти проводиш багато годин свого життя?

Підійди до вікна: яке це вікно? Велике, просторе? Є штори на вікні? Це легкі, світлі штори, які відкидаються вітром, тому що твоє вікно відкрито, за цим вікном тепло і світло? Або ці вікна закриті важкими щільними шторами, які створюють затишок і дають можливість бути тобі впевненим в безпеці в твоєму царстві, в твоїй кімнаті? Що стоїть у твоїй кімнаті, меблі, де твій робочий стіл? Яке місце в твоїй кімнаті найзатишніше, найкрасивіше: там, де ти працюєш, або там, де ти відпочиваєш? Старий диван або легке ліжко? Чи багато книг в твоїй кімнаті? Все ти добре бачиш у своїй кімнаті? Гарна вона? Це кімната для роботи? Або це кімната для відпочинку? Ти любиш свою робочу кімнату? Які у тебе почуття до всього, що навколо тебе? Що лежить на твоєму столі? Ти бачиш білі аркуші паперу? Що пишеш ти на них? Гарний твій почерк, коли ти пишеш про своє життя на цих аркушах паперу? Прислухайся: є звуки навколо тебе, чи є люди в твоєму домі? Якщо ти вийдеш з цієї кімнати, то зустрінеш тут інших людей, друзів, батьків? Вони живуть тут постійно або приходять сюди в гості, коли ти покличеш? Що для них ти тут приготував? Цей будинок гостинний, вони можуть тут довго жити?

А що навколо твого будинку – подивися... Який пейзаж навколо твого дому? Ліси, гори, море? Трава. Квіти. Рослини висаджені тобою чи це незаймана природа? Багато тут смітної трави? Які почуття в тебе до всього, що бачиш ти? Подивися на все, що оточує твій дім, подивись на свій будинок з боку: чи подобається він тобі? Або у ньому щось не добудовано? Збережи в пам'яті цей свій будинок: іноді він буде здаватися тобі іншим, він може змінювати свої обриси. Запам'ятай його і, головне, запам'ятай свої почуття до нього, це важливо для тебе. У цьому

будинку ти так часто буваєш, в цьому будинку ти так багато жив... і будеш жити... Запам'ятай цей світ, запам'ятай це місце і, якщо це хороші почуття, знай: що б не відбувалося навколо тебе, у тебе завжди на землі є місце, куди ти можеш прийти, де тобі завжди буде добре... Ти побачиш, що ти так любиш бачити, і тут будуть ті речі, які так важливі тобі, і сюди приходять ті люди, які так близькі тобі. Тут дме той вітер, який радує тебе. Це твій світ, ніхто не може відняти його у тебе. Ти володар цього світу, ти гість цього світу, ти центр цього світу, світ твій – і ти частина цього світу.

А зараз намагайся не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно повертайтеся сюди... В процесі обговорення кожному учаснику пропонується розповісти про будинок своєї душі, яким він його побачив, які почуття ці картинки викликали у нього тощо. Ключ до розуміння, про яке в подальшому повідомляє ведучий, полягає в тому, що представлений кожним учасником будинок є відображенням його внутрішнього світу, його душі. У когось внутрішній світ схожий на просторий і чистий палац, а у когось це покинутий замок з захаращеними горищами і тривожними темними коридорами. І свист вітру в розбитих вікнах, і ухання сови є відображенням внутрішнього самосприйняття себе в даний момент. Важкі двері – закрита сторона, що захищає душу. Темні щільні штори на вікнах – відгородженість або актуальне бажання людини відгородитися від світу. Міцність фундаменту, на якому стоїть будинок, – впевненість людини в житті, багато в чому формується його прихильностями. Ведучий допомагає всім, хто потребує його допомоги [104].

Сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень): практичні вправи

Вправа «Безпечне місце» [116]

Ця вправа відноситься до технік символдрами – тобто до технік роботи з уявними образами, ментальними структурами. Тема «Безпечне місце» служить для самозаспокоєння військовослужбовця, щоб, представивши його, він міг сам втішитися. Освоївши цю техніку, він може її використовувати і без допомоги психолога. Клієнтові пропонують згадати таке місце, де він відчував себе захищеним. Якщо він не може згадати такого місця (а це дуже ймовірно), то він повинен вигадати його. Це місце повинно бути надійним, щоб ніщо не могло його зруйнувати, і клієнт був недосяжний для інших. Важливо, що тільки сам клієнт вирішує, хто може до нього увійти, а хто ні. Це захищений простір. Але небезпека цієї теми в тому, що вона може перетворитися на пастку (як у казці 40 розбійників «Сім-сім відкрися»). Психолог не інтерпретує вибір місця.

Текст психолога: «Як ви себе відчуваєте. Сядьте зручніше, відчуйте підлокітники, відчуйте під ногами підлогу, відчуйте через підлогу зв'язок із землею. Зручно розташуйте шию, голову, щоб вам було зручно і приємно представляти образи. Постарайтеся розслабитися, зняти напругу, яка накопичилась, так наче вам хочеться трошки подрімати. І спробуйте уявити собі якесь надійне, захищене місце, де б ви могли себе почувати в повній безпеці. Все що вам представиться це добре. Це абсолютно надійне і захищене місце, де ви в безпеці. Огляньте це місце, як воно виглядає зовні, що там всередині, яке там світло..., які кольори ви бачите..., які запахи відчуваєте..., які у вас відчуття від дотиків до поверхонь в цьому місці..., яка там температура повітря. Торкніться руками підлоги. Це ваше надійне і захищене місце. Тільки ви вирішуєте, кого ви можете допустити всередину цього місця. Розмістіться зручніше в цьому надійному і

захищеному місці. Побудьте в цьому стані комфорту, спокою і безпеки. Ви відчуваєте себе в абсолютній безпеці. Це ваше надійне, захищене місце. Ви абсолютно захищений. Це ваш простір. Просто побудьте в ньому, насолодіться їм. Не поспішайте, побудьте стільки, скільки вам хочеться. Це ваше надійне, захищене місце. Запам'ятайте все, що вам представилося. Кожен раз, коли ви будете почувати хвилювання, напруга ви можете просто закрити очі і увявити своє надійне місце. Можете представляти це місце, щоб зняти хвилювання і збудження. Запам'ятайте все, що вам представилося, і коли будете готові покинути це місце, то сильно-сильно потягніться і відкрийте очі. Як ви себе почуваєте. Що було найяскравішим враженням».

У цій вправі принципово важливо, що місце вибирає сам клієнт і психолог повинен йти за ним і підтримувати його в його виборах. При проведенні обов'язково ігнорувати негатив – відволікати від нього увагу і підтримувати позитив, використовуючи посилення – «відчуйте цю силу в собі», «відчуйте як тепло (від їжі, алкоголю) розходить по вашому тілу аж до кінчиків пальців». Якщо клієнт в ході сеансу хоче змінити місце, то йдіть за клієнтом, так як в новому місці може бути ресурс для подолання негативних ситуацій. Необхідно також стежити, щоб клієнт не «заганяв себе в пастку» і управляти його образами, підкреслюючи безпеку місця. Особливо важливо управляти образами при роботі з клієнтами, які мають в анамнезі ПТСР, оскільки у них негативні емоції легко поширюються на всі пропоновані ситуації.

Досить часто ця вправа доповнюється ще одним етапом – створення символу цього місця за допомогою підручних засобів. Створена таким чином річ береться з собою і становиться засобом швидкого досягнення бажаного стану (тією асоціацією, враженням, яке вмикає цей стан).

Іноколи така річ не створюється в реалі, а особу, під час перебування у «безпечному місці» просять озирнутися по сторонам і углядіти в цьому місці річ, яка може нагадувати про нього,

роздивитися її, «взяти» її з собою [116].

Вправа «Створення образу індивідуальної ресурсної ситуації» [116]

Для того, щоб розробити образ індивідуальної ресурсної ситуації потрібно дотриматися наступної процедури.

Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації.

Робіть це в трьох основних модальності, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, по можливості, закривши очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття, які вона породила;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Використовуючи візуалізацію, дотримуйтесь основних етапів.

Вирішіть, чого ви хочете домогтися: буквально, чітко, зримо, в кольорах і барвах (подумки створіть точні картини і сцени того, чого ви хочете домогтися). Розслабтеся. Протягом 5-10 хвилин подумки уявляйте бажану реальність. Неначе створюючи відеофільм успішних дій. Важливо, щоб ви пам'ятали: при візуалізації потрібна систематичність. Тут головне – практика. Не треба чекати швидких результатів. Недостатньо уявити собі щонебудь один або два рази. Результат з'явиться, якщо образ друкується в свідомості знову і знову протягом тижнів і навіть

місяців. Отже, продовжуйте вправлятися в візуалізації, поки не досягнете мети. Не намагайтеся оцінити результати після однієї-двох спроб візуалізації. Якщо виникнуть сумніви, – уникайте боротися з ними. Те, проти чого борешся, тільки сильніше зміцнюється. Треба просто проігнорувати свої сумніви. Відрізати їх і відкинути [116]!

Вправа «Чорно-біла фотокартка» [116]

Робота будується на уявленні НЛПістів про те, що інформація із короткочасної пам'яті у довгострокову переводиться вночі, тому важливо у день, коли сталася травматична подія, попрацювати зі сприйняттям цієї події, щоб спогади про неї не мали руйнівного впливу на психіку людини у майбутньому.

Алгоритм дії зі зменшення негативного емоційного фону травматичних спогадів:

- 1) Пригадати ситуацію.
- 2) Поспостерігати. Побачити ситуацію з позиції її учасника – асоціативне спостереження ситуації, тобто спостереження пов'язане зі спостереженнями за власними реакціями на ситуацію. Питаємо клієнта: «Як ви бачите ситуацію? Ви її бачите своїми очима, тобто коли ви не бачите себе, а бачите те що вас оточує. Чи ви у своїх спогадах бачите себе зі сторони. Якщо ви бачите себе зі сторони, то це дисоційоване сприйняття, а якщо ви не бачите себе, а бачите лише те, що вас оточує, то це асоційоване сприйняття ситуації. Нам потрібно добитися дисоційованого сприйняття ситуації, тобто вийти із ситуації».
- 3) Дисоціюватися – вийти із ситуації, побачити себе зі сторони. Кажемо клієнту: «Відступіть на один крок позаду себе, ніби вийдіть із себе в сприйманій ситуації. Розгляньте свою міміку, жести, ваші дії зі сторони. Поспостерігайте за тим, що відбувається ніби зі сторони».
- 4) Приберіть із ситуації, що ви сприймаєте у своїй уяві, кольори.
- 5) Зупиніть рухи, зробіть картинку, що ви спостерігаєте у

своїй уяві, плоскою. (Приберіть 3Д ефект зі сприйняття ситуації).

б) Зробіть ситуацію, що ви сприймаєте у своїй уяві, чорно-білою фотокарткою. Далі робимо з нею, що бажаємо – використовуємо фотошоп чи зістаримо (зістарити – це зменшити емоції за рахунок уявного спливання часу). Далі кладемо фотокартку в альбом, до тих фотокарток, які лежать під обгорткою, які не виставляють на показ.

Якщо якась неприємна для вас ситуація відбувається прямо зараз, і уникнути цього фізично неможливо, то можна застосувати інший варіант дисоціації. Уявіть собі, що ви спостерігаєте за ситуацією у видошукач відеокамери, розташованій в далекому верхньому кутку кімнати: знімаєте фільм про те, що відбувається з вами. Якщо все ще страшно, чи відчувається напруга, зробіть цю зйомку чорно-білою. І без звуку [116]!

Вправа «Поплавок в океані» [116]

Займіть зручне положення, розслабтеся, закрийте очі ... Уявіть, що ви маленький поплавок в величезному океані ... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел ... Ви рухаєтеся туди, куди несе Вас вітер і океанські хвилі ... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову виринате на поверхню ... Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання ... Відчуйте рух хвилі ... тепло сонця ... краплі дощу ... подушку моря під вами, підтримуючу вас ... Подивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані.

Різновидом візуалізації є «сюжетна уява», заснована на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний емоційному стану, що моделюється. Колір має потужну емоційну дію на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Кольорові (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, необхідно

представляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широку площу, великий зал театру і т.д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання даних прийомів воедино дозволяє викликати необхідний емоційний стан в потрібний момент (спокійний – просторий морський берег, зимовий пейзаж в бузкових сутінках; бадьорий – річний пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід вжитися в уявну картину, відчути її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслабленості і спокою або, навпаки, активності, змобілізованості [116].

Ауторелаксація «Саме сьогодні!»

1) Саме сьогодні я буду щасливим (ою). Щастя міститься в середині нас, воно не є результатом зовнішніх обставин. Тому людина настільки щаслива, наскільки вона в рішучості бути щасливою.

2) Саме сьогодні я пристосуюся до життя, яке оточує мене. Я прийму свою сім'ю, роботу, обставини мого життя такими, які вони є.

3) Саме сьогодні я подбаю про свій організм. Я зміцню його фізичними вправами, дбайливим ставленням до свого тіла, правильним харчуванням. Я припиню обтяжувати його шкідливими надмірностями. Я хочу зробити його ідеальною машиною для виконання моїх потреб.

4) Саме сьогодні я буду розвивати свій розум. Я дізнаюсь щось цінне. Я не буду ледарем (ледаркою) і змушу свій мозок працювати – прочитаю щось таке, що вимагає розумової напруги і концентрації думки.

5) Саме сьогодні я займуся вдосконаленням своєї душі. Для цього я зроблю щось гарне, корисне якійсь людині й виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.

6) Саме сьогодні я постараюся бути приємною у всіх відносинах людиною. Я подбаю про свій зовнішній вигляд, постараюся трохи краще одягнутися, м'якше говорити і ввічливіше поводитися з оточуючими, бути щедрим (ою) на похвали, утримуватися від критики і причіпок до оточуючих.

7) Саме сьогодні я постараюся жити тільки теперішнім днем, утримуючись від навалу на себе відразу всіх своїх проблем. За ці дванадцять годин я можу зробити кілька конкретних справ, найважливіших на сьогодні, які не можна залишити на потім.

8) Саме сьогодні я складу собі розклад дня. Я напишу, що мені потрібно буде робити в кожен певний час. Можливо, мені і не вдасться суворо притримуватися цього розкладу, але, принаймні,

він позбавить мене від двох найлютіших бід на світі – поспіху і нерішучості.

9) Саме сьогодні я виділю півгодини для відпочинку та релаксації.

10) Саме сьогодні я припиню боятися. Найменше я буду боятися бути щасливим (ою), боятися насолоджуватися всім прекрасним, що є в цьому світі; перестану боятися любити і вірити в те, що мене теж люблять. **Я буду думати і діяти так, як щаслива людина – і я відчую себе щасливим (ою) [129; 143].**

Гігієна сну

Для коригування сну дотримуйтеся таких правил:

- **Уникайте вживання кофеїну та нікотину.** Необхідно уникати вживання кофеїну (у каві, чаю, напоях типу коли, шоколаді та окремих медичних препаратах) або нікотину (цигарки) протягом 4-6 годин до сну. Згадані речовини діють в якості стимуляторів та негативно впливають на здатність засипати.
- **Регулярність.** Найбільш оптимальним способом виховання належного сну вважається намагання встановити приблизно однаковий час засипання та прокидання, не залежно від робочих та вихідних днів! Дотримання регулярного ритму дозволяє покращити самопочуття та накопичити ресурси для подальшої роботи.
- **Ліжко для сну.** Намагайтесь використовувати ліжко виключно для сну або сексу.
- **Вправи.** Регулярні вправи сприяють покращенню вашого сну, однак варто уникати проведення інтенсивних тренувань принаймні за 4 години до сну. Найкращий спосіб почати день – ранкова прогулянка!
- **Уникайте короткого сну протягом дня.** Варто уникати короткого сну протягом дня аби втомитися перед сном. Якщо ви не можете втриматися без короткого сну, його тривалість не має перевищувати одної години (але не пізніше 15:00).
- **Належне місце.** Ваше ліжко та спальня мають бути тихими та зручними для сну. В оптимальному випадку мова йде про прохолодну кімнату із ковдрами та шторами або масками для сну, що дозволять уникнути ранкового світла, та вушними заглушками на випадок шуму.
- **Заведіть журнал сну.** Цей журнал може перетворитися на корисний спосіб отримання належних фактів про ваш сон, уникаючи жодних припущень. Оскільки ведення журналу

передбачає слідкування за годинником, отримати інформацію про реальний стан речей можна за два тижні з подальшим повторенням через два місяці для перевірки досягнутих результатів.

ПРАКТИЧНА ВПРАВА:

- Роздайте чисті аркуші паперу.
- Запропонуйте учасникам розробити схему “3x14” на 14 днів.
- У першому рядку вказуються дні тижня, що припадають на 14 днів.
- У другому рядку вказується короткий перелік заходів по підготовці до сну кожного дня.
- У третьому рядку залишається місце для зазначення часу засипання та прокидання. Розрахуйте час та зазначте відгук людини після сну.
- Згодом всі збираються аби кожен мав можливість представити обраний порядок підготовки до сну, а решта – порівняти із власними пропозиціями та отримати поради щодо внесення змін до наявного порядку.

(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC).

Вправи для отримання зворотного зв'язку

Анкета зворотного зв'язку учасника тренінгу № 1

Назва тренінгу _____

П.І.Б. тренерів _____

Дата проведення _____

№ з/п	Будь ласка, надайте відповіді на наступні запитання шляхом оцінювання за шкалою від 1 до 5 балів	Бали				
		(один варіант відповіді обведіть кружечком)				
1	Участь у тренінгу була корисною для Вас	1	2	3	4	5
2	Методичні матеріали були інформативними і достатніми	1	2	3	4	5
3	Робота в групі була ефективною і добре організованою	1	2	3	4	5
4	Навчальним планом було передбачено достатньо часу для підготовки та проведення тренінгу	1	2	3	4	5
5	Тренінг стимулював Вас до критичного мислення, аналізу, синтезу і вирішення складних завдань	1	2	3	4	5
6	Тренінг стимулював Вас до ефективного прийняття рішень у тренінговій команді	1	2	3	4	5
7	Тренери заохочували до дискусії і відповідали на запитання	1	2	3	4	5
8	Тренери надавали своєчасні та корисні відгуки, інформували про виконані завдання та їх результати	1	2	3	4	5
9	Чи мали Ви можливість додатково звернутися до викладача за порадою або консультацією	1	2	3	4	5
10	Тренери володіють глибокими знаннями з теми і сучасною інформацією	1	2	3	4	5

11	Тренінг відповідав Вашим очікуванням	1	2	3	4	5
12	Чи рекомендували би Ви цей тренінг Вашим колегам	1	2	3	4	5
13	Чи бажаєте Ви, щоб наступні тренінги провели тренери, які сьогодні з Вами працювали?	1	2	3	4	5
14	Чи з власного бажання Ви стали учасником тренінгу?	1	2	3	4	5
Будь-ласка, висловіть свою думку, стосовно того, як можна покращити цей курс						

Дякуємо за співпрацю!

Бланк оцінки розроблений на основі Форми оцінки тренінгу, запропонованої Л. Петрашко [ludmila-petrashko.com.ua].

Анкета зворотного зв'язку учасника тренінгу № 2

Назва тренінгу _____

П.І.Б. тренерів _____

Дата проведення _____

Ваші відповіді на запитання цієї анкети дуже важливі для об'єктивної оцінки та майбутнього вдосконалення програми тренінгу. Будь ласка, відповідайте на запитання максимально щиро. Пам'ятайте, що ви не зобов'язані вказувати своє ім'я.

Зміст і стиль проведення тренінгу

1. Якою мірою мета і зміст тренінгу відповідали Вашим потребам?

1 - значною мірою; 2 - частково; 3 - дуже мало

2. Відмітьте, в якій мірі складові програми були пройдені на тренінгу:

1 - повністю; 2 - частково; 3 - тема не розглядалась

3. Оцініть стиль проведення тренінгу, використовуючи п'ятибальну шкалу:

5 – відмінно, 4 – добре, 3 – задовільно, 2 – незадовільно, 1 – погано.

3.1. Методи, що використовувалися на тренінгу:

5 4 3 2 1

3.2. Наявність можливості апробувати отримані знання на практиці:

5 4 3 2 1

3.3. Наявність можливості для обговорення і групової роботи:

5 4 3 2 1

3.4. Наявність можливості оцінювати хід і результати тренінгу:

5 4 3 2 1

3.5. Психологічна атмосфера на тренінгу:

5 4 3 2 1

Тренери

4. Оцініть, якою мірою тренерам вдавалося досягати таких результатів:

5 – відмінно, 4 – добре, 3 – задовільно, 2 – незадовільно, 1 – погано

4.1. Чітко і ясно формулювати цілі, завдання та очікувані результати навчання (для програми в цілому та її структурних частин):

5 4 3 2 1

4.2. Виявляти і враховувати потреби учасників в отриманні знань і практичних навичок:

5 4 3 2 1

4.3. Робити чіткі і зрозумілі презентації з ключових теоретичних і практичних питань:

5 4 3 2 1

4.4. Демонструвати вміння управляти дискусією і справлятися зі складними обставинами:

5 4 3 2 1

4.5. Надавати учасникам чіткі інструкції з проведення практичних завдань і за необхідності демонструвати їх виконання:

5 4 3 2 1

4.6. Забезпечувати позитивний зворотній зв'язок і підтримувати мотивацію всіх учасників для продуктивної роботи під час тренінгу:

5 4 3 2 1

4.7. Створювати і підтримувати на тренінгу відкриту і доброзичливу атмосферу:

5 4 3 2 1

Забезпечення тренінгу

5. Оцініть якість забезпечення тренінгу:

5 – відмінно, 4 – добре, 3 – задовільно, 2 – незадовільно, 1 – погано

5.1. Приміщення для тренінгу:

5 4 3 2 1

5.2. Технічне забезпечення (відеопроєктор, фліпчарт, роздаткові матеріали, канцтовари):

5 4 3 2 1

5.3. Комп'ютерні презентації:

5 4 3 2 1

5.4. Роздатковий матеріал за темою тренінгу (посібники, методичні рекомендації, пам'ятки тощо):

5 4 3 2 1

5.5. Можливість отримати матеріали за тематикою тренінгу на електронні носії:

5 4 3 2 1

Користь тренінгу

6. Я відчуваю, що розумію теоретичні концепції і зміст практичних навичок, які були представлені на тренінгу:

1 - з усіх тем; 2 - з більшості тем; 3 - тільки деяких

7. Я відчуваю, що набув(ла) нові або поглибив(ла) існуючі знання і практичні навички:

1 - з усіх тем; 2 - з більшості тем; 3 - тільки деяких

Якщо бажаєте, вкажіть найважливіші _____

8. Отримані на тренінгу знання і навички будуть корисні у моїй професійній діяльності:

1 - з усіх тем; 2 - з більшості тем; 3 - тільки деяких

Як саме, на вашу думку, ви використовуватимете набуті знання і навички, повернувшись до своєї роботи: _____

9. Які частини тренінгу були для вас найкориснішими? _____

10. Які частини тренінгу були для вас найменш корисними? _____

11. Ваші зауваження, побажання, коментарі _____

Дякуємо Вам!

Анкета зворотного зв'язку учасника тренінгу № 3

1. Ваше загальне враження про тренінг _____

2. Щоб Ви змінили в даному тренінгу _____

3. Що Вам більш за все сподобалося у ході тренінгу _____

4. Напишіть, будь ласка, побажання та зауваження стосовно тренінгу _____

5. Оцініть, будь ласка, тренерів (якості, недоліки) _____

6. Якщо б цей тренінг був платним, чи взяли б Ви участь і в яку суму Ви можете оцінити цей тренінг _____

Оцінка та зворотний зв'язок – методи оцінювання успішності та налагодження/тримання зворотного зв'язку

Вправа «Як воно Вам?»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис. Учасники в кімнаті відшуковують собі партнера. Вони уявляють, що буде, коли вони повернуться додому, зустрінуть свою другу половинку, котра запитає їх: «Як там навчання на тренінгу?». Кожен учасник скаже своєму партнерові кілька речень, як би він/вона відповів своїй дружині/своєму чоловікові. Потім усі знаходять нового партнера і уявляють, що буде, коли вони повернуться на службу наступного дня, і їх колеги запитають їх: «Як там навчання на тренінгу?». Учасники змінюють партнерів ще раз і уявляють, що вони можуть відповісти на таке запитання від свого командира.

Коментар. Після інтенсивної навчальної діяльності в рамках тренінгу ця вправа допомагає учасникам поступово повернутися до реальності та усвідомити, що навчальний тренінг тепер – це вже пройдений етап [102].

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 20 хвилин.

Опис. Напишіть речення без кінцівки на аркушах фліпчарту (по одному реченню на аркуші) і розвісьте їх по навчальній кімнаті. Учасники підходять до аркушів і закінчують речення. Вони також можуть коментувати те, що написано на аркушах, і додавати від себе до того, що написали інші. Під час виконання цієї вправи розмовляти заборонено. У разі потреби можна зробити підсумкове обговорення наданої інформації.

Приклади незакінчених речень:

- Робота у нашій групі

- До нашого наступного заняття я буду
- Я дізнався/дізналася, що
- Я хочу сказати Вам, що
- Не було потреби в тому, щоб
- Я б хотів/хотіла більше дізнатися про
- Якби я знав/знала, що
- Сьогодні тренеру корисно було б... .
- Коли я повернуся додому,

Коментар. Це легкий та ефективний метод налагодити зворотний зв'язок у тренінговому занятті. Ви дізнаєтеся про враження учасників від того, що сталося, а також дістанете позитивну та негативну критику. Залежно від розміру групи Вам слід приготувати від п'яти до восьми речень [102].

Вправа «Етап за етапом»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 60 хвилин.

Опис. Підготуйте огляд тренінгу, записавши всі його етапи в хронологічному порядку на аркушах фліпчарту. Учасники самостійно оцінюють кожен етап, виставляючи відповідний бал. Оцінку можна провести, розміщуючи кольорові наклейки на відповідному розділі (зелений = «добре», червоний = «незадовільно», синій = «задовільно») або таблицю на кожному аркуші фліпчарту, в якій учасники виставляють рейтинг на власний розсуд.

Тренер може вийти з класу на час проведення оцінки, щоб забезпечити анонімність учасників. Якщо за результатами оцінювання одержано багато негативних оцінок, тренер може провести підсумкове обговорення, щоб з'ясувати причини незадоволення з боку учасників.

Коментар. Хронологічне подання змісту тренінгу дає можливість для остаточного огляду фактичних досягнень. Саме оцінювання дає учасниками можливість обміркувати різні етапи [102].

Вправа «Акваріум»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 20 хвилин.

Опис. Після завершення етапу в рамках тренінгу чотири учасники за бажанням сідають у коло в центрі приміщення, щоб проаналізувати результати проведеної роботи. Один стілець у центрі залишається порожнім і представляє решту членів групи. Решта членів групи сидить навколо цього кола із чотирьох учасників. Чотири особи, які сидять у центрі, починають розмірковувати про те, що відбулося, – як вони до цього ставляться, які їхні основні досягнення, які запитання залишаються без відповіді, які сумніви все ще існують і т. д. Через деякий час процес налагодження зворотного зв'язку оголошується відкритим й інші учасники можуть додати щось від себе до вже сказаного, сівши на порожній стілець у центрі класу.

Коментар. Цей метод підходить для груп, котрі досягли певного рівня довіри і мають певний досвід налагодження та тримання зворотного зв'язку [102].

Вправа «Ліхтар»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 10 хвилин.

Опис. Після завершення етапу в рамках тренінгу тренер просить учасників надати короткі коментарі, наприклад: «Яке Ваше враження від того, що ми вже зробили на даний момент?» або «Що Вам сподобалося, а що не сподобалося у цьому тренінгу?»

Учасники відповідають по черзі. Їхній коментар має бути коротким і по суті, складатися тільки з одного або двох речень. Усі члени групи мають висловити свою думку. Ані тренер, ані учасники не коментують відповіді інших учасників. За потреби після цієї вправи можна провести завершальне обговорення.

Коментарі. У разі регулярного застосування в ході тренінгу цей метод є дієвим інструментом підвищення рівня спільної

відповідальності учасників за групову роботу, оскільки вони бачать, що їхні коментарі бажані і враховуються. Якщо група буде працювати більш тривалий час, тренерів варто ознайомити учасників із принципами налагодження і тримання зворотного зв'язку.

Коментар. Цей метод можна застосовувати у разі конфлікту між членами групи як інструмент залучення всієї групи та з'ясування різних поглядів на ситуацію [102].

Вправа «Поливання брудом»

Мета: зворотний зв'язок та оцінка.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис. Спершу слід вказати предмет аналізу, наприклад, тренінг або частина тренінгу, умови роботи учасників, чи будь-який інший продукт або послугу, яку Ви бажаєте покращити. Кожен учасник отримує (уявне) «відро бруду», яким можна поливати обраний об'єкт. Той, хто вважає, що певний аспект тренінгу незадовільний чи потребує покращення, каже про це групі. Усі такі твердження записуються на дошці чи фліпчарті.

Коментар. Отримана інформація дає підстави для роздумів з приводу того, як покращити чи розвинути послугу, продукт або дію. Цей метод сприяє «лагодженню речей до того, як вони остаточно вийдуть із ладу» [102].

Приклади «Структурних» вправ та вправ «Криголамів»

Вправа «Вступ»

Мета: надати інформацію про тренінгову програму, розповісти про історію та суть роботи, орієнтувати учасників на інтерактивну методику навчання.

Час виконання: 10 хвилин.

Нотатки для тренера. Представтеся. Назвіть своє ім'я. Розкажіть про суть роботи, якою ви займаєтеся. Але пам'ятайте, що вступне слово має бути привітним і незатягнутим. Після того як ви привіталися і представилися, подякуйте всім присутнім за їх бажання взяти участь в тренінгу. Подякуйте спонсорам, завдяки яким стала можливою наша робота і такі зустрічі. Вкажіть мету та термін проведення тренінгу, це в подальшому допоможе учасникам сформулювати реальні очікування. Обов'язково поінформуйте групу про модулі на яких будете зупинятися протягом тренінгу, акцентуйте увагу на цілісності тренінгу і взаємозалежності модулів, необхідній присутності учасників протягом усього тренінгу.

Поговоріть про деталі: харчування, перерви тощо [101].

Вправа «Правила»

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Опис:

1. Обговоріть з учасниками, що таке правила, для чого потрібно приймати правила?

2. Запропонуйте групі правила роботи, зберігаючи послідовність:

- приходити вчасно;
- бути позитивними;
- не критикувати;
- говорити коротко, по черзі, за темою;

- персоніфікація;
- добровільність;
- конфіденційність.

3. Обговоріть та погодьте з групою кожне з цих правил.

4. Запропонуйте групі в разі порушення правил користуватися жестом відкритих долонь.

Теоретична інформація:

Приходити вчасно – виявляти повагу до себе та інших. Усвідомлення права інших не гаяти час на очікування тих, хто запізнюється.

Бути позитивними – бути позитивними у висловах і ставленні до інших, прагнути до конструктивного вирішення всіх питань.

Не критикувати – наша зустріч – це діалог. Кожна точка зору – це особиста реальність, вона базується на власному досвіді. Точка зору іншої людини, це те, що бачить, чує й відчуває інша людина. Декому може не подобатися ця позиція, тому що люди часто думають, що розуміти позицію – означає поділяти її. Але розуміння важливе саме собою. Критикувати – означає ставити свою точку зору вище за іншу.

Говорити коротко, по черзі – дбати про можливість сказати, а також про можливість почути.

Персоніфікація – говорити від свого імені. Усвідомлення своєї позиції. Добровільність – брати участь в тренінгу за бажанням, усвідомити, що вибір було зроблено в момент рішення йти на тренінг. На тренінгу є свої правила роботи. Це правила за якими працюють всі ті, хто свого часу вирішили брати участь в ньому.

Конфіденційність – особиста інформація не обговорюється і не виноситься за коло тренінгу. Водночас час люди мають бути свідомими, що це правило особистої безпеки. І вони самі мають вирішувати і розуміти свою відповідальність за той обсяг інформації, який виносять на загальне коло. Під час тренінгу деякі учасниці та учасники можуть бути не в звичних для них ролях, тому решта має бути лояльною до того, що бачать, і потім не обговорювати та не засуджувати їх поза тренінгом.

Нотатки для тренера. Прийняття правил – це вправа на

засвоєння основних правил поведінки для ефективної роботи групи, як засіб регулювання групових процесів для уникнення проблем у взаємодії. Важливо, не тільки декларувати ці правила, а й дотримуватися їх як під час проведення тренінгу, так і в повсякденному житті.

Ця перша вправа має проводитися динамічно і позитивно. Наступні дні тренінгу також починаються «Правилами», що дасть можливість проаналізувати їх більш детально в темі тренінгу [101].

Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників групи для створення комфортної атмосфери для подальшої роботи.

Час виконання: 15-25 хвилин залежно від виду знайомства.

Теоретична інформація:

«Історія імені». Всі присутні по колу називають своє ім'я та коротко розповідають історію свого імені.

«Історія з дитинства». Всі присутні по колу передають камінець, і людина, яка його отримує – називає своє ім'я і розповідає спогад з дитинства, пов'язаний з природою.

«Я хочу вам представити...». Група об'єднується в пари. У парі кожен розповідає про себе протягом 3-5 хвилин. Після цього презентують своїх сусідів у загальній групі.

«Я – через десять років». Всі присутні по колу називають своє ім'я і презентують свою діяльність, організацію, захоплення через 10 років.

Нотатки для тренера. Виконуючи вправу важливо пам'ятати правило позитивності та добровільності. В перший день краще проводити знайомство коротким і особистим. Для забезпечення рівних можливостей важливо не виділяти професійний досвід учасників під час першого знайомства [101].

Вправа «Очікування»

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу.

Час виконання: 10 хвилин.

Опис вправи:

1. Запропонуйте учасникам за правилом добровільності, по

колу сказати: «Від сьогоднішнього тренінгу я очікую...»

2. Обговоріть для чого визначати мету та очікування на початку справи.

Нотатки для тренера. Виконання вправи учасник має починати добровільно. Краще, коли тренер не говорить першим. Важливо, щоб учасники проговорювали всю фразу: «Від сьогоднішнього дня я очікую...»

Першого дня можна запропонувати висловити очікування від всього тренінгу. В наступні – говорити про очікування від кожного дня [101].

Вправа «Я пишаюсь...»

Мета: проаналізувати свої позитивні набуті риси характеру чи вміння. Підвести учасників до адекватної самооцінки.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис вправи:

1. Запропонуйте кожній присутній людині за правилом добровільності, по колу сказати про себе : «Я пишаюсь...», назвавши рису характеру або навичку, свідомо набуту.

2. Обговоріть труднощі, які виникають у групи під час проведення вправи. Чому потрібно виконувати цю вправу? В яких життєвих ситуаціях корисно користуватися цією вправою?

Нотатки для тренера. Під час виконання цієї вправи часто виникають різні питання. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу: не можуть говорити про себе. Не наполягайте, запропонуйте ще подумати або замінити слова «Я пишаюсь...» на «Мені подобається в собі...». Обов'язково поверніться до цієї людини по завершенню кола [101].

Вправа «Чарівний стілець»

Мета: вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги під час виконання емоційно складної вправи і зняти напруження з групи.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис вправи:

1. Запропонуйте людині, яка була в центрі уваги емоційно

складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, – «чарівний». Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, яка сидить навкруги з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова.

2. Обговоріть з групою і з людиною, яка перебуває в колі, їх почуття. Запитайте, для чого було виконано цю вправу.

Нотатки для тренера. Вправу можна проводити неструктуровано або по черзі. Якщо виконання вправи проходить недостатньо жваво, то тренери мають активно включитися щоб витримувати швидкий темп.

Не забувайте дякувати всім, хто висловився. Наприкінці вправи запитайте, як відчуває себе людина, яка перебувала в колі, як почувалися інші, які говорили гарні слова. Пам'ятайте, що ця вправа, навіть успішно проведена, не завжди до кінця виводить людину з її «емоційно травмованого» стану.

Наприкінці вправи зауважте – що «чарівний» стілець можна знайти завжди і всюди. Тренери теж мають завжди пам'ятати про це [101].

Вправа «Розминка»

Мета: послабити монотонність, збільшити енергетичний рівень усіх присутніх, заохочуючи до подальшої роботи.

Час виконання: 5 хвилин.

Опис вправи:

«Сьогодні мені подобаються люди ...»

Одна людина стає в центр кола, її стілець прибирають. Ведучий говорить «Сьогодні мені подобаються ті, хто...» і називає зовнішню характеристику спільну для якоїсь групи (колір одягу, колір очей, тип одягу і т.д.). Всі хто підходить до цієї групи мають встати і помінятися місцями. Кому не вистачило місця стає ведучим або ведучою.

Нотатки для тренера. Рухавки потрібно проводити, щонайменше один раз на день. Якщо виникає потреба, то й кілька разів на день [101].

Вправа «Підсумки»

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі. Закріпити емоційне піднесення.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Опис вправи:

«Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...». Запропонуйте групі закінчити фразу «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...».

«Валіза». Намалюйте на папері валізу і попросіть всіх присутніх сказати, щоб вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали.

«Піраміда почуттів». Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, поклавши свою руку зверху на руки інших, про те що вони винесли для себе з цієї зустрічі.

«Віночок побажань». По черзі всі присутні кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які винесли з тренінгу. Після того, як коло замкнеться, тренер може сказати, що опускаючи руки, це коло не розривається, всі присутні приєднуються до великого кола тих, хто вже пройшли наші тренінги. Що наше коло може дати нам підтримку в складну хвилину.

«Іскринка». Всі присутні беруться за руки. Тренер стискає руку людини поряд, і цей «потиск» передається по черзі й по колу всім, поки не повернеться до тренера. Можна сказати, що це іскринка підтримки нашого кола.

Нотатки для тренера. Роботу кожного дня закінчуємо підсумками. На вибір тренерів, у перший день можна провести вправу «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...», другого дня – «Піраміду почуттів», у третій день – «Валізу» і т.д. [101].

Міні-лекція «Постановка цілей»

Як правильно ставити цілі

❖ Обмежена кількість: слід зосереджувати увагу на 5-7 аспектах (не більше).

❖ Вони мають відповідати встановленим вимогам. Виділяють п'ять критеріїв, яким мають задовольняти цілі:

- *Конкретність* – ваші цілі мають чітко вказувати на те, чого саме ви прагнете досягти.
- *Вимірність* – результати мають бути представлені в кількісній формі. Ви маєте бути повністю переконаними в тому, що ціль було або не було досягнуто.
- *Дієвість* – кожна ціль має містити «дієслово дії» (наприклад, «кинути», «пробігти», «закінчити», «видалити») замість дієслова в інфінітиві (наприклад, «бути», «мати», тощо).
- *Реалістичність* – мають знаходитись в межах вашої зони комфорту, а потім виходити з неї. (Я не вийшов за межі власної зони комфорту. Я думаю недостатньо глобально).
- *Орієнтованість по часу* – кожна ціль має супроводжуватися остаточною датою її відпрацювання. (Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC)

Міні-лекція «Мотивація збереження психологічного здоров'я»

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними чинниками здоров'я є: спосіб життя – 50 %; навколишнє середовище – 20 %; генетичні (спадкові) чинники – 20 %; медичні чинники – 10 %. Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати службові, сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати самого себе та своє здоров'я. Розширення рамок нашої свідомості неминуче приводить до розуміння наших здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу [56].

Збереження та зміцнення психологічного здоров'я допомагає зберегти оптимізм, добродушність і життєрадісність. Особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно [56].

Міні-лекція «Стрес та його наслідки»

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку. Основна реакція військовослужбовців на бойові дії – бойовий стрес. Під впливом стрес-чинників бойової обстановки виникають типові психологічні реакції, які можуть бути як негативні, так і позитивні [1].

Позитивні: мобілізація психологічних можливостей, активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності, прояв інтересу, ентузіазму, активізація й оптимізація пізнавальної діяльності, підвищення готовності до рішучих і сміливих дій, підвищення витривалості, невибагливості, зниження порога відчуттів, прискорення реакцій, зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності, виникнення азарту, емоційного збудження, підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів, покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість, покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася, підвищення рівня розвитку вольових якостей, посилення ролі соціально-значимих і високих громадських мотивів.

Негативні: прояв занепокоєння, непевності, тривоги, загострення почуття самозбереження, гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки, нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності, руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі, недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях, втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії, поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності, виникнення гострих психотичних станів, прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор) [1].

Міні-лекція «Як підвищити стресостійкість»

Стресостійкість дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Людина, яка має високий рівень стресостійкості виділяється з маси – спокійна, упевнена в собі, самодостатня. Це людина – лідер. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації вона знаходить вихід. Для впевненого протистояння стресу важливі кілька чинників: ефективне планування часу; схильність до оптимізму; уміння розслабитися; розуміння своїх емоцій; самоконтроль і позитивний настрій [135].

Не варто ставитися до стресових ситуацій бездумно і несвідомо. Як тільки ви відчуваєте нервові напруження, проаналізуйте свій стан і спробуйте повернути його до норми: сповільнити серцебиття, налагодити нормальне дихання, направити потік думок у раціональне русло. Як можна рідше уявляйте собі негативний розвиток подій у ситуації, яка викликає у вас тривогу. Навпаки – уявляйте як вже все закінчилося з найкращим для вас результатом. Не забувайте вчасно «випустити пар», якщо негатив взяв над вами верх. Після важкого дня краще повністю викластись на фізичні навантаження (тренування). Розбийте велику проблему на кілька маленьких і складіть план їх вирішення. Тренуючись таким чином, ви зможете швидше та ефективніше знаходити шляхи виходу зі складних ситуацій, а значить, зменшите кількість стресу. Крім того, висока стресостійкість – запорука глибокого, повноцінного сну, який є важливою складовою психологічного здоров'я [135].

«Карта допомоги при стресі»

Кожен учасник отримує пусту картку. Поступово, разом з тренером, обговорюються наступні етапи, виділяючи достатньо часу на опрацювання кожного з них. Учасникам пропонується занотувати наступні аспекти на отриманих картках:

1. ТОП-3 чинники, що викликають стрес?
2. ТОП-3 способи, у які вони відчують стрес?
3. ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення).
4. ТОП-3 речі, які вони планують зробити заради розвитку?
(Вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу).
5. ТОП-3 людини, яким вони зателефонують? (Конкретні імена та контактна інформація).
6. ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги?
(Приклад: члени родини, друзі, капелан, старший сержант ...).
7. Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для даної особи?

(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC)

Анкета «Оцінка обізнаності з питань суїцидальної поведінки»

№ з/п	Запитання або твердження	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
Відношення до суїцидальної поведінки (СП)			
1	СП - не тема для обговорення		
2	Суїцид – результат серйозної помилки відповідальних осіб		
3	Суїцид - гріх		
4	Віросповідання визначає моє ставлення до СП		
5	У будь-кого є право на суїцид		
6	Майже всі коли-небудь думають про суїцид		
7	Бувають ситуації, коли суїцид - єдиний вихід		
8	Я можу погрожувати суїцидом, не маючи наміру цього робити		
9	Суїциденти мене дратують		
10	Не розумію молодих і здорових, які вчинили суїцид		
11	Самотність для мене – привід для самогубства		
12	Суїцид – спосіб припинити нестерпні страждання		
13	Я подумав би про суїцид при наявності невиліковної хвороби		
14	Тому, хто страждає від болісної хвороби і тому, хто просить легкої смерті медик повинен допомогти		
15	Хочу, щоб мені допомогли померти, якщо, не дай Бог, захворію невиліковоною хворобою		
16	Іноді суїцид – полегшення тягаря близьких		
Обізнаність з питань СП/пильність			
17	Суїцид – крик про допомогу		
18	Суїцид – бажання покарати когось або помститися		
19	Суїцид зазвичай вчиняють «зненацька»		
20	Близькі суїцидента зазвичай нічого не підозрюють		
21	У того, хто вчинив спробу суїциду, підвищений ризик СП		
22	Більшість з тих, хто думає про скоєння суїциду, уникає обговорення цієї теми		
23	Ризик СП зростає, якщо прямо запитати про намір		
24	Ті, хто повідомляють про намір суїциду рідко йдуть на це		
Причини СП (ранжування за значимістю) За 7-ми бальною шкалою: 1 ранг – найбільше значима причина 7 ранг – найменше значима причина			
		Ранг	
25	Мозкові зміни		
26	Всі самогубці – психічно хворі		
27	Психоз, депресія		
28	Вживання психоактивних речовин		
29	Стрес і тривога		
30	Проблеми в родині		
31	Самотність		
Лікування і попередження СП			
32	Після спроби суїциду необхідне лікування: - в психіатричній лікарні		
33	- контроль, як при важких тілесних хворобах		
34	- психотропними препаратами		
35	- психотерапевта		

36	- сімейною терапією		
37	- бесідами священика		
38	- сном і спокоєм		
39	- СП може попередити спиртне		
40	- важливо тривале спостереження після виписки		
41	- суїцид можливо попередити		
42	- будь-хто зобов'язаний зупинити самогубцю		
43	- думок про суїцид не можна позбутися		
Знання і навички з питань СП			
44	Я маю достатньо знань про СП		
45	За необхідності, я зможу побачити ознаки / надати допомогу		

(Із матеріалів Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України, що використовуються для проведення навчально-методичних занять з військовими психологами ЗС України)

КЕЙСИ

Кейс 1. Військовослужбовець А. позитивний, відкритий, щирий, професійно підготовлений, впевнений, авторитетний. Протягом останнього тижня декілька разів промовляв такі речі: «Так втомився від усього, що хочеться померти!», «Краще застрелитись, ніж терпіти такого командира!».

Кейс 2. Військовослужбовець М. останні два тижні має поганий настрій, сумний вигляд, не реагує на гумор, намагається уникати близького спілкування зі співслужбовцями. Якось в розмові з товаришами по службі сказав, що довелося зайняти велику суму грошей, яку його негайно вимагають повернути і тероризують його рідних. Говорить, що проблем було б менше, якби він загинув, можливо борг пробачили б.

Кейс 3. Військовослужбовець Т. недавно підписав контракт і прибув для проходження військової служби в одну з військових частин, яка залучена до участі в ООС. Вже в районі виконання бойових завдань повідомляє своїм товаришам, що він дуже радий, що він буде служити на лінії зіткнення з противником, бо всі ми колись помremo, а у нього є великий шанс померти героєм, якого всі будуть тепло згадувати і завжди пам'ятати, це – гідна смерть.

Міні-лекція «Психологічна травматизація: визначення, причини розвитку»

За умови, коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує її захист (чинить надекстремальний вплив на психіку людини), викликаючи в неї травматичний стрес, згодом відбувається його трансформація у психологічну травму. Таким чином, у випадках, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах, стрес стає психотравмою, наслідки якої знаходять прояв на всіх рівнях функціонування людини: психічному, фізіологічному, соціальному, духовному рівнях тощо. В цьому випадку йдеться про психологічну травматизацію особистості [68].

Психологічна травматизація може розвиватися не лише у тих, хто безпосередньо пережив травматичну подію, але й у свідків цієї події, або у тих, хто дізнався про неї і «побачив» її за допомогою засобів масової інформації тощо. Проте, на підставі наявності тих чи інших подій, що для більшості людей можуть виявитися травмуючими, не можна стверджувати, що дана людина обов'язково отримає психологічну травму. З упевненістю можна говорити лише про те, що внаслідок пережитого травматичного стресу імовірність розвитку психологічної травматизації значно зростає [68].

Анкета «Стрес-чинники» [38]

№ з/п	Назва чинника	Ранг
1	Ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності.	
2	Події, у результаті яких постраждали честь та гідність.	
3	Фізичне знищення бойовиків (особливо вперше).	
4	Побоювання, страх власної загибелі.	
5	Поранення, контузії, каліцтва.	
6	Погані гігієнічні умови.	
7	Страхітливі картини смерті, людські втрати та муки.	
8	Помилки командування.	
9	Стресори сімейного життя.	
10	Стресор морально-етичного характеру (докори сумління, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження).	
11	Сексуальна дисгармонія.	
12	Незадоволеність у біологічних і соціальних потребах.	
13	Незадоволеність у матеріальних потребах.	
14	Страх полону.	
15	Захоплення у полон бойових побратимів, товаришів.	
16	Необхідність переробки великого обсягу інформації та необхідність прийняття рішень.	
17	Досвід невдалих дій (прорахунок при оцінці ситуацій, помилка в техніці рухів та ін.).	
18	Довготривалі навантаження, які породжують втому.	
19	Монотонність умов, які оточують.	
20	Необхідність постійно виконувати вимоги командирів (начальників).	
21	Випадки загибелі мирних громадян, побратимів.	
22	Контакт зі значною кількістю поранених.	
23	Вигляд трупів, крові.	
24	Руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту.	
25	Вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина.	
26	Запахи газів, трупів та ін.	
27	Довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії.	
28	Різкі, неочікувані зміни умов служби.	
29	Неможливість змінити умови свого існування.	
30	Інтенсивні міжособистісні конфлікти.	

Коли тобі потрібно звернутися за професійною психологічною допомогою

В нашому житті виникають ситуації, які викликають негативні відчуття, тривогу, стрес. І ми не завжди розуміємо, чи наступив той момент, коли потрібно звертатися за допомогою до психолога, чи ми можемо справитися самі.

Тільки ти сам можеш визначити, коли прийшов час звертатися за допомогою до фахівця. Важливо розуміти, що існують обставини, коли консультація психолога – це кращий спосіб для виходу з проблемної ситуації.

За професійною допомогою психолога необхідно звернутися у випадку:

1. Якщо ти відчуваєш себе нездатним справлятися з інтенсивними відчуттями або тілесними відчуттями, якщо ти відчуваєш, що напруженість твоїх емоцій не знижується протягом певного періоду часу, і відчуваєш хронічну напругу, замішання, спустошеність або якщо ти продовжуєш відчувати неприємні тілесні відчуття.

2. Якщо через деякий час ти продовжуєш відчувати заціпеніння і пустоту або інші аналогічні відчуття, якщо ти підтримуєш активність лише заради того, щоб не згадувати про травмуючі події.

3. Якщо продовжуються нічні кошмари і безсоння.

4. Якщо у тебе немає людини або групи, з ким можна поділитися своїми відчуттями, і ти відчуваєш, що потребуєш цього.

5. Якщо тобі здається, що твої взаємостосунки в сім'ї погіршилися або з'явилися сексуальні проблеми.

6. Якщо з тобою відбуваються аварії або нещасні випадки.

7. Ти помічаєш що куріння, вживання алкоголю, або наркотиків перетворюються на залежність, від якої ти не можеш позбутися.

8. Якщо страждає твоя робота і ти став гірше справлятися зі своїми обов'язками.

9. Якщо помічаєш, що ти особливо уразливий або не вважаєш, що одужання наступило.

10. Постійна втомленість і знемога заважають тобі сконцентруватися і прийняти яке-небудь рішення, зібратися і якось діяти.

11. Якщо ти страждаєш дуже сильно, або дуже довго.

12. Якщо життя здається марним, безглуздим, виникають думки про смерть, можливо, ти навіть думаєш про самогубство.

13. Ти думаєш, що невдача цілком поглинула тебе, що все краще в твоєму житті вже було, і що ніщо не змінюватиметься на краще.

14. Ти виснажений страхом, який заважає тобі виконувати задачі, спілкуватися з товаришами по службі, знаходитися в замкнутому просторі, говорити.

15. Занепокоєння і тривога проявляються щодня, ти не можеш з цим упоратися, вони позбавляють тебе упевненості в завтрашньому дні.

16. Якщо стрес починає проявлятися через психосоматичні симптоми: безсоння, проблеми травлення, серцево-судинні і сексуальні проблеми.

17. Якщо ти постійно відчуваєш у себе нервові напруження і майже в будь-якій ситуації втрачаєш контроль і можеш відповісти або агресією або зриваєшся на плач.

18. Мовчання, грубість або крик замінюють діалог і проблеми в спілкуванні псують відносини з людьми, які тебе оточують.

19. Відчуваєш себе самотнім, незрозумілим і знехтуваним.

20. Нав'язливі думки про те, що з тобою «щось не так» диктують тобі дивну поведінку, яка повторюється і без якої ти не можеш обійтися, а її відсутність породжує болісну тривогу.

21. Якщо втрата близької людини викликала тривалу депресію.

22. Ти відчуваєш що вина, апатія або відсутність надії починають пригнічувати тебе.

Коротка шкала тривоги, депресії і ПТСР

Інструкція: «Шкала складається всього з 10 пунктів і передбачає відповіді «так» або «ні» на чітко сформульоване питання: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайної події) або психічної травми, Ви більшою мірою, ніж зазвичай, відчуваєте наступні стани?». Відзначте Вашу відповідь».

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрій.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей «так» [38].

Ірраціональні твердження

№ з/п	Ірраціональне твердження
1	Для дорослої людини вкрай необхідно, щоб кожен її крок був привабливим для оточуючих
2	Є вчинки порочні, кепські і винних в них необхідно суворо карати
3	Це катастрофа, коли все йде не так, як хотілося б
4	Всі біди нав'язані нам ззовні – людьми або обставинами
5	Легше уникати відвертості і труднощів, ніж їх долати
6	Кожен потребує чогось більш сильного і значного, ніж те, що він відчуває у собі
7	Треба бути у всіх відношеннях компетентним, адекватним, розумним і успішним (треба все знати, вміти, все розуміти і в усьому досягати успіху)
8	Те що сильно вплинуло на наше життя одного разу, завжди буде впливати на нього
9	На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінювались у бажаному для нас напрямку
10	Пливти за течією і нічого не робити – це шлях до щастя
11	Ми не владні над своїми емоціями і не можемо не відчувати їх

Джерело: 21.

Міні-лекція «Класичні когнітивні спотворення: іраціональне мислення»

Когнітивне спотворення – це перебільшене або іраціональне мислення, що виникає на початку та під час психопатологічного стану, особливо якщо такий стан є результатом психосоціальних чинників, зокрема депресії та занепокоєності. Когнітивне спотворення – це думки, що примушують людей невірно сприймати реальність. Негативне мислення викликає негативні емоції. Потрапивши у складні умови, виникнення спотворених думок може формувати негативне ставлення до світу в купі з депресивним та занепокоєним психічним станом. До класичних когнітивних спотворень належать: мислення по типу «все або нічого», завелике узагальнення, психічне фільтрування, відкидання позитивного, читання думок, пророкування майбутнього, катастрофізація, перебільшування або применшення, емоційне обґрунтування, вимоги до себе, клеймування / хибне клеймування, персоналізація, неадекватне мислення, компенсаційні непорозуміння.

(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC)

Когнітивні спотворення

1. **Мислення по типу «все або нічого».** Ви сприймаєте лише чорне чи біле або мислите чіткими категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу.
2. **Завелике узагальнення:** Ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій.
3. **Психічне фільтрування:** Ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.
4. **Відкидання позитивного:** Ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуєтесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного.
5. **Читання думок:** Ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.
6. **Пророкування майбутнього:** Ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт.
7. **Катастрофізація:** Ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.
8. **Перебільшування або применшення:** Ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).
9. **Емоційне обґрунтування:** Ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей.
10. **Вимоги до себе:** Ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших.
11. **Клеймування / хибне клеймування:** «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших.
12. **Персоналізація:** Ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишній події, що мають невелике відношення до вас.
13. **Неадекватне мислення:** Будь-яка зайва думка у певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).
14. **Компенсаційні непорозуміння:** Віра в необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху.
(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC)

Приклад з практики

Військовослужбовець С., вік 53 роки, підписав контракт на проходження військової служби в Збройних Силах України. У військовій частині А0000 зарекомендував себе як ввічливий, порядний, адекватний солдат.

Під час вирішення побутових проблем (заготівля дров для буржуйки) в районі ООС разом зі співслужбовцем О., віком 20 років, вирушили до посадки. Пройшовши біля 200 метрів, військовослужбовець О. натрапив на розтяжку та загинув. При цьому військовослужбовець С. отримав незначні поранення.

Цю подію С. дуже важко переживав, проте ззовні намагався приховати будь які свої переживання. Проте товариші помітили, що він замкнувся в собі та обмежив коло спілкування, хоча всіх запевняв, що він нормально почувається.

Згодом солдат С. втратив нормальний сон, став нестриманим, запальним, з'явилися приступи гніву та агресії. Товариші помітили, що він перестав турбуватися про збереження свого життя. Коли наслідки психологічної травматизації стали очевидними, солдат звернувся по допомогу.

Кейси: надання першої психологічної допомоги в ситуаціях, що загрожують здоров'ю і життю

Аналіз ситуацій.

➤ Військовослужбовець М. під час бою втратив свого товариша. Почався нестримний плач. Чим можна допомогти товаришу? Чого не можна робити при такому стані?

Для обговорення: в сльозах міститься велика кількість гормону стресу, і, поплакавши, людина позбавляється його, їй стає легше. Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти «слабак»; тобі не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається.

Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психологічному і фізичному здоров'ю людини може бути нанесена шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, «узяти себе в руки»

Дай собі час і можливість виплакати. Проте, якщо ти відчуваєш, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть наступні прийоми:

1. Випий води.
 2. Дихай повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.
- Допомога товаришу при плачі [1].*

Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе. Якщо людина стримує сльози, то у неї не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація, яка спровокувала плач, затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному і психологічному здоров'ю людини.

1. Не залишай постраждалого одного.
2. Встанови фізичний контакт із постраждалим (поклади свою руку йому на плече або спину, погладь його по голові (попередньо

спитати дозволу)). Дай змогу йому відчути, що ти поряд.

3. Застосовуй прийоми «активного слухання» (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляй «ага», «так»; кивай головою, тобто підтверджуй, що слухаєш і співчуваєш; повторюй за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говори про свої відчуття і відчуття постраждалого.

4. Не намагайся заспокоїти постраждалого. Дай йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.

5. Не задавай запитань, не давай порад. Твоя задача – вислухати.

➤ Військовослужбовець К. повинен був вийти на бойову позицію, проте занедужав і замість нього відповідальність за поставлену задачу лягла на його товариша, який разом з групою вирушив для виконання бойового завдання. Повертаючись назад товариш зачепив розтяжку і був тяжко поранений. До подальшого проходження військової служби повернутися не зможе. Отримав інвалідність. Військовослужбовець К. весь цей час відчуває почуття провини і сорому, що значно відображається на якості життя. Чим можна допомогти товаришу? Чого не можна робити при такому стані?

Для обговорення: багато людей, що пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самостійно або без сторонньої допомоги дуже важко. Тому, в разі, якщо ти їх відчуваєш, подумай про звернення по допомогу до фахівця, це допоможе тобі подолати проблему.

Самодопомога [1]:

1. Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість «мені соромно» або «я винуватий» словосполучення «я жалкую», «мені шкода». Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання і справитися з ними.

2. Напиши про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або

людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

Допомога товаришу при відчутті провини або сорому [1]:

1. Якщо з тобою поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.

2. Поговори з людиною, вислухай її. Дай зрозуміти, що ти слухаєш і розумієш її (кивай, піддакуй, говори «угу», «ага»). Не засуджуй, не намагайся оцінювати її дії, навіть, якщо тобі здається, що людина вчинила неправильно. Дай зрозуміти, що приймаєш її такою, якою вона є. Не намагайся переконати.

Наприклад, «Ти не винуватий», «Таке з кожним може трапитися». На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розказати про свої відчуття. Не давай порад, не розказуй про свій досвід, не задавай питань – просто слухай.

«Тріада ефективності»

СОН

Переваги сну

- Сон покращує пам'ять
- Сон зменшує стрес
- Сон покращує імунітет
- Сон покращує фізичний стан
- Сон допомагає тілу виліковуватись

Поради для гарної гігієни сну

- Лягайте спати та прокидайтесь щодня в той же час
- Уникайте вживання кофеїну та алкоголю перед сном
- Уникайте надмірних прийомів їжі перед сном
- Уникайте вживання нікотину перед сном
- Поступово зменшуйте власну активність за 30-60 хвилин до сну

АКТИВНІСТЬ

Фізична активність

- Будь-який рух вашого тіла потребує більше роботи м'язів та енергії у порівнянні із станом спокою
- Водночас нормальна фізична активність потребує помірної або потужної інтенсивності
- Пройдіть 10 000 кроків протягом доби
- Скоротіть час без активності (сидіння)

Вправи

- Тип фізичної діяльності
- Спланована, структурована та повторювана діяльність
- Мета – підтримати або покращити стан здоров'я або фізичну форму
- Комбінуйте фізичні вправи на силу, витривалість, збалансованість, гнучкість та координацію
- Розтягування та розминка

ХАРЧУВАННЯ

- Не існує ідеальної дієти, що може підійти до кожної особи
- Вживання овочів покращує стан вашого здоров'я
- Харчові добавки не можуть повністю замінити звичайну їжу
- Помірність має ключове значення
- Необхідно мати інформацію про харчові дієтичні добавки

Поради для покращення стану здоров'я

- Прилади контролю фізичного стану допомагають слідкувати за сном, харчуванням та активністю.
- Зверніться до місцевого дієтолога для підбору оптимальної дієти з урахуванням особистих потреб.

(Рекомендовано фахівцями 254 медичного загону (контроль бойового стресу в зоні бойових дій – COSC)

**Поради щодо того, як пережити стрес з найменшими втратами
(Д. Пауел, 1996)**

1. Пригадайте, як ви себе почували, коли все було добре. Коли уявляєш себе в комфортній ситуації, з'являються відчуття, пов'язані з нею.

2. Розслабтеся фізично. Якщо тіло і м'язи розслаблені, то і психіка не може бути в напруженому стані.

3. Постарайтеся бути реалістичнішими, описуючи собі або близьким ситуацію, в якій знаходитесь. Уникайте таких слів, як «ніколи», «завжди», «ненависть».

4. Живіть сьогоднішнім днем. Встановіть цілі на сьогодні і досягайте їх.

5. Не дозволяйте собі «потонути» в жалості до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Любов, дружба і допомога – могутні засоби в боротьбі із стресом.

6. Примусьте стрес працювати на вас. Багато людей перемогли стрес, відмовившись стати такими, що програли. Вони зустріли випробування з піднятою головою. Якщо ви зможете прийняти негативну подію як необхідність зробити позитивну дію, ви переможете стрес його ж зброєю.

7. Прагніть не думати про минулі події як про поразку.

8. Ставтеся до стресу як до джерела енергії. Кожну проблему, яку ставить життя, сприймайте як виклик.

9. Ви не можете відповідати за поведінку інших, але можете контролювати свою реакцію на їх вчинки. Ваша головна перемога – це перемога над своїми емоціями.

10. Не прагніть догодити всім, це нереально, ви повинні час від часу догоджати собі.

11. Намалюйте в думках картину свого майбутнього і порівняйте її з тією невеликою за часом кризою, яку ви переживаєте зараз [91].

Методичне видання

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Методичний посібник

Кокурн О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.

Підписано до друку 24.12.2020 р.

Формат 60*84/16

Папір офс. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 4,07. Наклад 300 прим.

Видавничий дім «Освіта України»[®]

ФОП Маслаков Руслан Олексійович

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №4726 від 29.05.2014 р.

Тел. (095) 699-25-20, (098) 366-48-27.

E-mail: osvita2005@gmail.com, www.rambook.com.ua

Віддруковано в друкарні ТОВ «7БЦ»

07400, Київська обл., м. Бровари, б-р Незалежності, 2, кв. 148

e-mail: 7bc@ukr.net, тел.: (044) 592-00-80

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №5329 від 11.04.2017 р.