

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Соціально-психологічний факультет

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ
З ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Курс лекцій

Харків 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Соціально-психологічний факультет

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ
З ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Курс лекцій

Харків 2021

Рекомендовано до друку вченою радою
соціально-психологічного факультету
НУЦЗ України
(протокол від 20.05.2021 року № 9)

Рецензенти: доктор психологічних наук, доцент **В. О. Олефір**, завідувач кафедри загальної психології Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна;
доктор біологічних наук, професор **Л. А. Перелигіна**, начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗ України.

Боснюк В. Ф.

Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій – Х.: НУЦЗУ, 2021. – 76 с.

Знання, отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології», сприяють розвитку професійного мислення у здобувачів вищої освіти.

Даний курс лекцій передбачає вивчення організації роботи психологів ДСНС під час забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб, особливостей роботи психолога в екстремальних ситуаціях, надання невідкладної психологічної допомоги тим, хто її потребує, аналіз психологічних наслідків діяльності персоналу ДСНС під час виконання професійних обов'язків в умовах ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального походження, формування вмінь надання психологічної допомоги в гострий період розвитку травми після надзвичайної ситуації та здійснення психологічного супроводження професійної діяльності.

ЛЕКЦІЯ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В ДСНС

План лекції

- 1.1. Роль та місце психологічної науки в діяльності працівників ДСНС
- 1.2. Загальнотеоретичні та методологічні основи психологічного забезпечення
- 1.3. Сутність та зміст психологічного забезпечення

Час проведення: 2 учбові години.

Література

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
4. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг. ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.
5. Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст] : монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОРМ Мезіна В.В., 2017. – 512 с.

1.1 Роль та місце психологічної науки в діяльності працівників ДСНС

У нинішній час спостерігається зростання інтересу й уваги керівного складу до психології, передового досвіду навчання і виховання працівників ДСНС.

По-перше, соціальні параметри суспільства, що кардинально змінюються, безпосередньо впливають на них. Йде в минуле стиль керівництва, що спирається лише на командно-адміністративні засоби роботи з людьми у вирішальній мірі. Нові підходи до роботи з людиною в погонах відкривають і нові перспективи для реалізації потенційних можливостей кожної особистості, кожного колективу підрозділу ДСНС.

По-друге, реформа всього укладу функціонування суспільства, зростання особистої самосвідомості громадян супроводжуються цілою низкою суперечливих явищ. Не можна не помітити, що в останні роки відношення до служби в армії і на флоті, МВС, СБУ, ДСНС стало в суспільстві більш неоднозначним. А це вимагає нового підходу до навчання і вихо-

вання особового складу, заснованого на глибокому соціально-психологічному аналізі і нових технологіях психолого-педагогічного супроводу служби цивільного захисту.

По-третє, за останні роки психологічна наука і практика, навчання і виховання особового складу збагатилася новим змістом. Великомасштабні дослідження, пов'язані з активізацією людських можливостей, дозволили виділити найбільш ефективні моделі, алгоритми, цілісні технології пізнання, розвитку і залучення творчого потенціалу рятувальників і колективів.

Таким чином, об'єктивна потреба в опануванні керівним складом психологічних знань і передового досвіду психологічного забезпечення діяльності підрозділів ДСНС співпадає з реальними можливостями сучасної наукової думки щодо її задоволення.

Підтримання органів та підрозділів ДСНС в постійній готовності до виконання покладених на них професійних завдань настійно вимагає подальшого вдосконалення системи їх психологічного забезпечення. З урахуванням того, що вирішувати ці завдання потрібно в умовах складної соціально-економічної ситуації в країні і духовної кризи в суспільстві, постає питання про створення нового механізму мобілізації людей на сумлінне виконання обов'язку. Це зі всією очевидністю викликає необхідність серйозної психолого-педагогічної підготовки керівних кадрів, без якої не обійтися при формуванні і розвитку у підлеглих суспільно необхідних якостей, що дозволять їм свідомо і надійно діяти в будь-яких повсякденних і екстремальних ситуаціях служби.

Засвоєння методологічних і теоретичних основ екстремальної та кризової психології, психології діяльності в особливих умовах дозволить офіцеру знаходити вірні орієнтири і підходи до вирішення практичних завдань у повсякденній діяльності з навчання і виховання особового складу. Що ж включає в себе коло даних питань?

Методологічну основу екстремальної психології, психології діяльності в особливих умовах складає вчення про психіку і світ психічних явищ людини, про принципи психології, про найбільш загальні підходи до пізнання працівника ДСНС і колективу з метою їхнього навчання, виховання, розвитку і підготовки до виконання професійних завдань.

Положення загальної психології, що спираються на природничонаукові знання, вчення про свідомість як активне відображення реальності, складають загальнотеоретичну основу екстремальної психології, психології діяльності в особливих умовах. Психологія діяльності в особливих умовах – це галузь психологічної науки, що вивчає закономірності функціонування психіки і поведінки людей в екстремальних умовах служби.

Вона використовує загальнопсихологічні категорії, теорії і концепції, а також засоби психологічних досліджень. Об'єктами її пізнання і психологічного дослідження є працівник ДСНС і колектив рятувального

підрозділу, що реалізують свій потенціал в процесі професійної діяльності. Психологія діяльності в особливих умовах вивчає механізми, соціально-психологічні умови і чинники ефективного керівництва суб'єктами професійної діяльності і всієї життєдіяльності органу (підрозділу) ДСНС.

Основними проблемами, що вимагають сьогодні поглиблених психологічних досліджень в межах психології діяльності в особливих умовах, є:

- обґрунтування сучасної психолого-педагогічної концепції підготовки ДСНС України до виконання задач за призначенням і їхнього подальшого реформування;
- розробка методології екстремальної психології;
- синтезування концепції вивчення і формування рятувальника, колективу підрозділу ДСНС;
- створення сучасних теорій психології професійної діяльності працівників ДСНС;
- теоретичне і практичне обґрунтування питань зміцнення дисципліни;
- дослідження проблем психологічного відбору й адаптації до умов служби в ДСНС, управління, підготовки керівних кадрів;
- питання впровадження прикладної психології і ефективного психолого-акмеологічного супроводу служби цивільного захисту;
- дослідження історії екстремальної психології та ін.

Основоположними принципами психології діяльності в особливих умовах виступають: принцип детермінізму, що припускає закономірну і необхідну залежність психічних явищ від факторів, що породжують їх; принцип єдності свідомості і діяльності, що передбачає формування, розвиток і вивчення сутності особистості рятувальника у процесі діяльності, а також принципи розвитку, активності, взаємодії зовнішніх впливів і внутрішніх умов, психічної цілісності, тощо.

Принципи сучасної психології діяльності в особливих умовах реалізуються в системно-цілісному підході, що припускає цілісне вивчення працівника ДСНС з його макрохарактеристиками (індивід, особистість, суб'єкт діяльності й індивідуальність]. При цьому враховується вся різноманітність його включеності в колектив підрозділу і соціально забарвлену діяльність із захисту населення та територій від надзвичайних ситуацій, у єдність всіх умов і чинників духовної сфери, соціального і природного середовища. Даний підхід припускає також розгляд рятувальника як людини, що виконує не окрему (фрагментарний вид діяльності), а сукупну професійну діяльність, втілює повсякденні відношення, здійснює особистісний розвиток.

Природничо-науковою основою психології діяльності в особливих умовах виступають наукові знання про вищу нервову діяльність, про безумовні й умовні рефлексії, про природу свідомого і несвідомого у психіці людини. Вони визначають закономірний характер і механізм функціону-

вання психіки рятувальника в повсякденних умовах та в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, дозволяють на науковій основі організувати навчання особового складу, проводити з ними виховну роботу.

Основні теоретико-методологічні положення психології діяльності в особливих умовах виступають базою і орієнтацією у виборі командиром (начальником) моделі, алгоритму і технології виховної роботи з особовим складом підрозділу ДСНС.

Практика навчання і виховання працівників ДСНС, їхньої підготовки до виконання завдань за призначенням, досвід кропіткої роботи з рятувальниками служать джерелом інформації для психології діяльності в особливих умовах, критерієм істинності їхніх висновків і рекомендацій, а також є сферою їхніх досліджень.

У цьому і полягає сутність єдності теорії і практики: з одного боку – зусилля психологів ДСНС, що досліджують досвід навчання і виховання рятувальників, розробляють наукові рекомендації; з іншого боку – діяльність практичних працівників (командирів, начальників тощо) у підрозділах, які реалізують ці пропозиції, оцінюють їх, формулюють соціальне замовлення психологічної науки, а одержуючи конкретні теоретико-методологічні і технологічні розробки, впроваджують їх у практику.

1.2 Загальнотеоретичні та методологічні основи психологічного забезпечення

Наукові основи психологічного забезпечення (ПЗ) діяльності ДСНС складає сукупність теоретичних та методологічних положень про роль особистості рятувальника в даній сфері. Науковий аналіз психологічного забезпечення немислимий без глибокого і всебічного дослідження змістовної сторони процесу впливу на свідомість, психіку та поведінку рятувальників в інтересах досягнення необхідного рівня морально-психологічного стану, що дозволяє успішно вирішувати покладені на ДСНС завдання з надійного захисту населення та територій від різноманітних надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження. Визначальну роль у психологічному забезпеченні відіграють науково-теоретичні засади впливу на свідомість, психіку та поведінку рятувальників, спираючись на які командні кадри можуть отримати чіткі та ясні відповіді на важливі для практичної діяльності питання:

- про сутність і значення психологічного забезпечення;
- вплив соціально-політичних, економічних, правових, технічних та інших чинників на морально-психологічний стан рятувальників;
- закономірності, протиріччя, принципи, суб'єкти й об'єкти психологічного забезпечення.

Історія розвитку суспільства, наша вітчизняна історія свідчать про те, що проблема безпеки держави й ролі в ній морального чинника постійно знаходилися в умовах динамічного наукового дослідження.

Ця проблема ставала все більш актуальною в умовах розширення та поглиблення наукового пізнання про природу людини, її соціально-психологічні, фізичні й генетичні якості. Науково підтверджено, що всупереч своєму різноманіттю людина єдина за своєю природою. Не випадково останнім часом все більше заявляють про себе такі науки, як соціальна психологія, соціальна біологія, акмеологія, психофізіологія та ін.

Поняття «психологічне забезпечення» введено в науковий обіг у середині 80-х років ХХ століття групою військових вчених. Науковий аналіз його становлення свідчить, що шлях до цієї категорії був довгим. На різних етапах історії нашої держави суть її визначалася різними поняттями: ратні правила, кодекс честі, етичний елемент, духовна сторона, моральна стійкість військ, дух армії, моральні якості, духовний елемент, душа армії, моральне виховання, моральна підтримка, психологічний чинник, психологічні основи, психологічна підготовка, психічний стан та ін.

Прийняття психологічного забезпечення службової діяльності в ДСНС як самостійного виду забезпечення – цілком закономірний процес, що відображає адекватну реакцію на якісні зміни у сфері забезпечення техногенної та природної безпеки держави. Об'єктивна необхідність такого рішення зумовлена такими чинниками.

1. У сучасних умовах виникла необхідність теоретичного осмислення нових методологічних підходів до проблем розвитку суспільства, конкретних суспільних явищ і його духовних основ, у тому числі потреба принципового перегляду концептуальних уявлень, що трималися десятиріччями, і поглядів на проблеми роботи з особовим складом у пожежно-рятувальних та аварійно-рятувальних колективах ДСНС України.

Переломний момент, який переживає сьогодні Україна, пов'язаний з глибокими змінами у всіх сферах життя суспільства. Відбувається не просто зміна політичного режиму, а реконструкція всієї держави та суспільства: економічних, політичних, соціальних, а разом з ним і моральних основ буття громадян. Країна сьогодні не має чітких цільових установок розвитку суспільства й економіки, загальнонаціональної ідеї. У значній частини громадян України, включаючи і рятувальників, панує плутанина та нерозуміння. У суспільстві стрімко нарастають бездуховність та безпринципність, девальвують такі поняття, як обов'язок, честь, служіння Вітчизні, що складають основу мотивації службової діяльності. Особливості розвитку суспільного життя та умов службової діяльності в ДСНС вимагають виявляти і включати в моральні елементи системи навчання та виховання рятувальників нові змістовні результати досліджень про суть виникаючих змін у способі життя, характер цілей і мотивацію поведінки людей. Однією з домінант тут повинна виступати ідея про ді-

лектику загальнолюдського, національного суспільного розвитку. Це зумовлює необхідність з'ясування суті, структури та функцій психологічного забезпечення службової діяльності органів та підрозділів ДСНС України.

2. Змінюються соціально-політичні й економічні основи нашої держави, відбувається перехід від одного суспільного устрою до іншого, до ринкової економіки, що передбачає свободу економічної діяльності й рівність усіх форм власності. Іде затвердження нових демократичних основ конституційного ладу, що передбачає верховенство закону і права, розділ законодавчої, виконавчої та судової влади, визначення прав і свобод людини на основі принципів і норм міжнародного права. Продовжується формування суспільства з високим рівнем демократії, соціального захисту, інтелектуального та психологічного розвитку особистості, її внутрішньої свободи, здатності до саморозкриття при виконанні громадянського обов'язку.

Сучасною наукою накопичений величезний досвід комплексного вивчення людини та соціальних груп, чинників, що впливають на їх морально-психологічний стан. На жаль, могутній науковий потенціал наук, таких, як соціологія, психологія, психофізіологія, акмеологія тощо, у діяльності пожежно-рятувальних та аварійно-рятувальних колективів до недавня використовувався слабо. Введення в дію психологічного забезпечення значно розширює можливості застосування різноманітних наукових знань в роботі з рятувальниками.

3. Важливими обставинами, що істотно вплинули на становлення психологічного забезпечення як самостійного виду в системі всебічного забезпечення службової діяльності в ДСНС, виступають службово-соціальні чинники. Вони пов'язані зі зміною якісного складу рятувальників і умов проходження служби, погіршенням матеріально-технічного й фінансового забезпечення, ломкою укладу буття, втратою етичних орієнтирів, падінням престижу служби, відсутністю надійного механізму соціального захисту рятувальників і членів їх сімей тощо.

Таким чином, світовий та вітчизняний досвід, дозволяє зробити висновок, що психологічне забезпечення службової діяльності в ДСНС може розглядатися як система, що охоплює всі структурні ланки відомства від пожежно-рятувального/аварійно-рятувального підрозділу до центрального управління і здатна до інтеграції з іншими відомствами в структурі даного виду забезпечення.

Разом з тим психологічне забезпечення службової діяльності в ДСНС повинно враховувати проблеми, що постають перед рятувальником як особистістю: фізіологічні можливості людини, специфіку її психіки, національні особливості, біологічні потреби, соціальні й інші аспекти індивідуальної та колективної діяльності. Основоположні, концептуальні положення психологічного забезпечення передбачають інтерпретацію

значення людських дій, відношення до рятувальника не тільки як до «людини – засобу виконання службових завдань», але і як до «людини-цінності».

1.3 Сутність та зміст психологічного забезпечення

Наукове трактування визначення (поняття) психологічного забезпечення, розкриття його сутності, основного змісту й механізму дії дозволяють створити повне та динамічне уявлення про нову соціальну реальність в життєдіяльності ДСНС.

Психологічне забезпечення – один із видів забезпечення діяльності працівників ДСНС як у повсякденних умовах, так і в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт щодо ліквідації наслідків надзвичайної ситуації природного або техногенного походження. У змісті психологічного забезпечення виділяють три рівні:

- загальносоціальний (державний), що діє в масштабах і потребах усього суспільства;
- службово-соціальний (відомчий), що забезпечує потреби ДСНС;
- особистісний рівень самовиховання та саморегуляції.

На загальносоціальному (державному) рівні психологічного забезпечення створюються необхідні політичні, соціально-психологічні, правові, етичні, економічні, науково-технічні та інші передумови й умови реалізації морального потенціалу суспільства в чинник природної та техногенної безпеки держави, визначаються основні напрями виховання населення, підтримки службового потенціалу й морально-психологічного стану рятувальників на рівні, що гарантує виконання основних завдань, покладених на ДСНС законодавством України.

Психологічне забезпечення на загальносоціальному рівні передбачає комплекс узгоджених заходів, що вживаються керівництвом країни, всіма органами управління ДСНС, відповідними посадовими особами з метою досягнення такого психічного стану рятувальників, яке необхідне для забезпечення надійного захисту населення від надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження. Найважливішим завданням психологічного забезпечення на даному рівні є зміцнення єдності ДСНС і народу, встановлення між ними тісного й нерозривного зв'язку. Необхідно добиватися розуміння суспільством, що ДСНС – частина народу, а цілі й завдання ДСНС і народу не можуть не співпадати.

На службово-соціальному рівні механізм переведення духовного потенціалу в чинник природної та техногенної безпеки визначається специфікою вияву в умовах службової діяльності відомства чинників формування особистості, до яких відносяться вплив службового середовища, характер життєдіяльності рятувальника, вплив системи психологічного забезпечення.

Службове середовище в ДСНС є специфічним соціальним середовищем суспільства, що займає проміжне місце між суспільним середовищем і мікросередовищем рятувальника – первинним колективом. Як чинник, що детермінує формування морально-психологічного стану, воно являє собою стійку сукупність речовинних та особистісних елементів, з якими взаємодіє рятувальник і які складають реальні умови їх життєдіяльності. На формування здорового морально-психологічного стану рятувальників великою мірою впливають соціально-психологічний клімат колективу, рівень його згуртованості, соціальний і національний склад, загальноосвітній рівень, стан морального й фізичного розвитку рятувальників тощо.

Характер життєдіяльності (службової діяльності) являє собою вид соціальної діяльності, метою якої є захист населення і територій від надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження. У ДСНС службова діяльність протікає в трьох основних сферах – службово-функціональній, суспільній і соціально-побутовій.

Завдання психологічного забезпечення на службово-соціальному (відомчому) рівні є трансформація загальносоціальних умов у службове середовище працівників ДСНС, вироблення та здійснення специфічних засобів і форм, що враховують особливості цього середовища (відомства), і необхідних для успішного переведення морального потенціалу суспільства в моральний чинник природної та техногенної безпеки держави. На цьому рівні психологічне забезпечення означає єдиний і безперервний процес формування та підтримки у рятувальників стійкого морально-психологічного стану, необхідного для успішного виконання завдань службової діяльності й високої готовності для здійснення службових дій щодо захисту населення та територій від надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження.

Важливою ланкою в системі психологічного забезпечення є особистість рятувальника, її прагнення до вдосконалення, самовиховання, саморегуляції, що складає третій рівень психологічного забезпечення. На цьому рівні особистість рятувальника виступає і суб'єктом, і об'єктом психологічного забезпечення. Суб'єктивні характеристики свідомості й поведінки працівника ДСНС виражаються в цілях і завданнях, які ставить перед собою рятувальник. Об'єктами саморегуляції та самовиховання стають загальносоціальні та службово-професійні якості, що формуються також під впливом загальносоціального та службово-соціального рівнів. Моральні відносини виявляються через усвідомлення та переживання рятувальником протиріч між об'єктивною та суб'єктивною сторонами його життєдіяльності, які вирішуються через діяльність з досягнення поставлених цілей.

Виходячи з вищевикладеного і враховуючи призначення ДСНС, можна в найзагальнішому вигляді визначити найважливіші завдання психологічного забезпечення:

1. Збереження людського потенціалу, підтримка високого рівня професійної готовності персоналу ДСНС, мінімізація шкоди від впливу на працівників небезпечних для життя і здоров'я психогенних факторів.

2. Надання допомоги керівникам усіх рівнів з питань зміцнення дисципліни й законності в ДСНС, створення ефективної системи забезпечення психологічної надійності персоналу.

3. Здійснення професійної орієнтації і професійно-психологічного відбору кандидатів на службу та навчання в навчальних закладах ДСНС з метою визначення їх психологічної готовності до конкретного виду діяльності.

4. Здійснення психологічного вивчення працівників, які переміщуються на іншу посаду в системі ДСНС України, з метою визначення їх психологічних характеристик та прогнозування психологічної готовності до виконання ними певних службових завдань.

5. Психологічна підготовка персоналу ДСНС до виконання своїх функціональних обов'язків як у повсякденних умовах, так і в умовах надзвичайної ситуації.

6. Психологічне супроводження службової діяльності персоналу ДСНС, спрямоване на формування та розвиток психологічних знань, умінь, навичок, які дозволяють професійно грамотно та ефективно досягати цілей, поставлених перед органами та підрозділами ДСНС України.

7. Формування у персоналу ДСНС відповідних професійно важливих психологічних якостей, психологічної стійкості, навичок безпечної поведінки, вміння розв'язувати свої психологічні проблеми та управляти конфліктними ситуаціями з урахуванням особливостей виконання службових обов'язків та категорій працівників ДСНС.

8. Проведення психопрофілактичної роботи з персоналом ДСНС.

9. Здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах.

10. Психологічне консультування керівного складу, персоналу ДСНС та членів їх сімей.

11. Психологічне супроводження навчально-виховного процесу в навчальних закладах ДСНС, надання психологічної допомоги особам, прийнятим на службу, в адаптації до умов службової діяльності.

12. Надання психологічного захисту постраждалому населенню в умовах надзвичайної ситуації, а в деяких випадках, які зазначаються відділом психологічного забезпечення діяльності ДСНС та роботи з населенням управління соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення ДСНС України – і в посткатастрофний період.

13. Визначення психологічних причин та умов травматизму, тілесних ушкоджень чи загибелі персоналу ДСНС під час виконання ними службових обов'язків та поза службою, розробка рекомендацій щодо їх попередження.

14. Надання психологічної допомоги персоналу, який був задіяний у проведенні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та отримав значні психічні навантаження.

Залежно від конкретних умов ці загальні завдання психологічного забезпечення службової діяльності в ДСНС можуть уточнюватися, конкретизуватися, доповнюватися новими положеннями.

Особлива роль у концепції психологічного забезпечення, що розглядається, належить теоретичним положенням, пов'язаним з визначенням суб'єкта, об'єкта, закономірностей і принципів психологічного забезпечення, наукове обґрунтування та реалізація яких на практиці дозволяє уникнути великих прорахунків і помилок у роботі з працівниками ДСНС.

Психологічному забезпеченню службової діяльності в ДСНС як і всякому іншому реально існуючому процесу, властиві певні закономірності:

1. Залежність змісту, організації та ефективності психологічного забезпечення від безлічі зовнішніх і внутрішніх чинників, найважливішими з яких є:

- соціально-політичний, економічний і моральний стан суспільства;
- характер міжнародних відносин і політична обстановка в країні;
- спрямованість політики держави, мети і завдань, що вирішуються ДСНС;
- рівень природної та техногенної безпеки України, удосконалення форм і методів захисту населення та територій від наслідків надзвичайної ситуації;
- укомплектованість колективів фахівцями, забезпеченість їх сучасним спеціальним обладнанням і технікою, ефективність інших видів забезпечення;
- стан повсякденної службової діяльності підрозділу, статутного порядку, службового вишколу, професійної майстерності, фізичного загартування рятувальників;
- рівень підготовки, моральні й ділові якості професійних кадрів, що здійснюють психологічне забезпечення.

2. Відносна самостійність психологічного забезпечення, здатність випереджати суспільні та економічні відносини, що зумовлюють його відставання від них, або негативно впливати на розвиток суспільства, структур його службової організації.

3. Можливість удосконалення психологічного забезпечення на всіх рівнях його дії будь-яким учасником цього процесу.

Найважливішою умовою ефективності психологічного забезпечення службової діяльності є знання відповідними посадовими особами й органами управління, властивих даному виду забезпечення принципів, їх творча реалізація в роботі.

Під принципами психологічного забезпечення слід розуміти загальні правила та установки, які витікають з перерахованих вище об'єктивних закономірностей. Існують принципи загальні, що застосовуються в різних сферах діяльності ДСНС з урахуванням їх особливостей, і конкретні принципи, що безпосередньо розглядаються. Загальними принципами психологічного забезпечення є:

- об'єктивність та всебічність;
- конкретність та інформативність;
- ефективність та оптимальність;
- комплексність та системність;
- економічність;
- пріоритет вирішення завдань захисту населення та територій від надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження.

Історичний досвід і сучасна практика службової діяльності в ДСНС підтверджують непорушність таких специфічних принципів психологічного забезпечення службової діяльності:

- організація та проведення психологічного забезпечення в тісній взаємодії з іншими видами всебічного забезпечення службової діяльності в ДСНС;
- безперервність психологічного забезпечення, постійного впливу на свідомість і поведінку рятувальників у повсякденних та екстремальних умовах;
- цілеспрямованість психологічного забезпечення на вирішення конкретних службових завдань;
- диференційований підхід в організації психологічного забезпечення з урахуванням особливостей рятувальників, колективів і службових завдань, що вирішуються ними;
- єдність, узгодженість і спадкоємність у здійсненні психологічного забезпечення.

У структурі психологічного забезпечення важливе місце належить суб'єктам і об'єктам реалізації службових завдань. Основними суб'єктами є начальники, управління та виховні структури, а об'єктами – персонал ДСНС, колективи. Кожній категорії працівників ДСНС властиві певні особливості (за характером завдань, що виконуються, досвідом служби, віком, інтелектуальним і фізичним розвитком, психічним складом та іншими параметрами). Тому зміст психологічного забезпечення службової

діяльності кожної з цих категорій, з урахуванням їх особливостей, диференційований.

Колективи (відділення, групи, екіпажі та ін.), будучи об'єктом психологічного забезпечення, одночасно стають і суб'єктом даного виду забезпечення. Духовний світ колективу та духовний світ особистості, – писав В.О. Сухомлинський, – формується завдяки взаємному впливу, людина багато черпає в колективі, але і колективу немає, якщо немає багатогранного, духовно багатого світу людей, що складають його".

У числі значущих об'єктів психологічного забезпечення важливе місце займають цивільний персонал колективів системи ДСНС, члени сімей рятувальників.

Зміст психологічного забезпечення службової діяльності в ДСНС значною мірою визначається внутрішньою структурою морального чинника, який включає тісно пов'язані та взаємообумовлені соціально-політичні, морально-етичні та психологічні елементи. У зв'язку з цим, визначаючи основні компоненти психологічного забезпечення, необхідно виходити з того, що воно являє собою чотири досить самостійних, але в той же час взаємопов'язаних напрямів діяльності:

- перше охоплює весь комплекс зусиль, направлених на формування світогляду рятувальників, переконань, морально-етичних норм і принципів, що визначає і регулює їх поведінку при виконанні службових завдань;

- друге включає все, що стосується психіки колективів, психологічної роботи в інтересах ефективного вирішення службових завдань;

- третє пов'язане з процесами соціалізації особистості рятувальника, інтеграції її в систему оптимально побудованих соціальних відносин, із соціальним захистом персоналу ДСНС і членів їх сімей;

- четверте містить протидію негативному інформаційно-психологічному впливу.

До числа найважливіших змістовних компонентів психологічного забезпечення потрібно віднести здійснення соціально-правових, психологічних та інших спеціальних досліджень в інтересах даного виду забезпечення, розвиток технічних засобів навчання і виховання.

Психологічне забезпечення багато в чому відрізняється від інших видів забезпечення, що мають справу в основному з матеріальною стороною діяльності. Воно покликано охоплювати морально-етичну, психологічну сферу життя колективів системи ДСНС.

Для повного інтегрування в систему всебічного забезпечення службової діяльності ДСНС психологічне забезпечення повинно відповідати таким вимогам:

- за своїм змістом і організацією воно має відповідати статусу самостійного виду забезпечення, проводиться в тісній взаємодії з іншими видами забезпечення, підкоряється єдиному задуму й цілком виходити з рішення начальника на організацію та проведення службової діяльності;

- система психологічного забезпечення повинна бути гнучкою і здатною вирішувати проблеми повсякденних та екстремальних умов службової діяльності. Ця система покликана мати високий ступінь адаптації до умов надзвичайної ситуації природного або техногенного походження і забезпечувати оперативну перебудову всієї діяльності рятувальників, у залежності від умов.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що об'єктивні зміни суспільно-політичної ситуації у нашій країні, необхідність удосконалення службової діяльності ДСНС зажадали подальшого посилення роботи зі зміцнення морального духу рятувальників, викликали до життя та обумовили впровадження в практику службової діяльності нового виду її забезпечення - психологічного, яке разом з іншими видами забезпечення, що раніше існували, складає тепер єдину, загальну систему забезпечення життя і діяльності ДСНС як у повсякденних умовах, так і в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт щодо ліквідації наслідків надзвичайної ситуації природного або техногенного походження.

Завдання на самостійну підготовку

1. Розкрийте поняття психологія діяльності в особливих умовах, основні проблеми та принципи.

2. Наведіть загальнотеоретичні та методологічні основи психологічного забезпечення.

3. Охарактеризуйте основні рівні психологічного забезпечення.

4. Спробуйте визначити найважливіші завдання психологічного забезпечення.

5. Розкрийте основні закономірності психологічного забезпечення службової діяльності в ДСНС.

6. Яким вимогам повинно відповідати психологічне забезпечення діяльності в ДСНС?

ЛЕКЦІЯ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ЧАСТИНАХ ДСНС

План лекції

2.1 Поняття та роль соціально-психологічного клімату в колективах підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

2.2 Алгоритм вивчення соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу ДСНС.

2.3 Теоретичні та емпіричні основи проведення соціометричного дослідження при вивченні соціально-психологічного клімату.

2.4 Практичні рекомендації щодо покращення або підтримання соціально-психологічного клімату на належному рівні.

2.5 Підготовка довідки за результатами вивчення соціально-психологічного клімату.

Час проведення: 2 учбові години.

Література

1. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності ДСНС України: практичний poradnik / С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова, Н.В.Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько. За заг. ред. В.П. Садового; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панов А.М., 2018. – 340 с.

2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.

4. Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»

5. Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст]: монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. – 512 с.

2.1 Поняття та роль соціально-психологічного клімату в колективах підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Соціально-психологічна стійкість будь-якого колективу залежить від стану соціально-психологічного клімату.

Соціально-психологічний клімат – це якісний аспект міжособистісних відносин, що виявляється у сукупності внутрішніх (психологічних)

факторів, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в колективі. Під соціально-психологічним кліматом розуміють характер взаємовідносин між членами групи, переважаючий настрій у колективі. Сума установок всіх членів колективу (взаємовідносини співробітництва, співдружності, також як і ворожість, неприязнь, самоізоляція тощо) створює загальний психологічний клімат підрозділу. Для позначення цього феномену іноді використовують і синонімічні поняття «психологічний клімат», «морально-психологічний клімат», «психологічна атмосфера» тощо.

До позитивних ознак соціально-психологічного клімату в будь-якому колективі належать:

- наявність позитивної перспективи для групи і для кожного її індивіда;

- довіра і висока вимогливість членів групи один до одного;
- ділова критика, вільне висловлювання власної думки;
- відсутність тиску на підлеглих з боку керівництва;
- достатня проінформованість про цілі та завдання групи;
- задоволеність працею й належністю до групи;
- усвідомлення відповідальності за стан справ у групі.

Якість і продуктивність діяльності в групі залежать не тільки від її організованості, оснащеності, умов, а й від рівня групового розвитку, стану міжособистісних відносин, психологічної сумісності, згуртованості, стилю керівництва. Всі ці параметри формують морально-психологічний настрій у колективі, що виявляється у взаєминах між людьми. Відомо, що саме товариська взаємодопомога, дружелюбність, взаємовиручка, позитивні емоції, простота взаємовідносин часто є основою досягнення високих результатів у службовій діяльності. За безпосередніх контактів у групі всі зв'язки між індивідами набувають емоційного забарвлення, зумовленого ціннісними орієнтаціями, моральними нормами, інтересами партнерів по взаємодії.

Роль соціально-психологічного клімату в підрозділах Державної служби України з надзвичайних ситуацій особливо важлива – від нього багато в чому залежить ефективність виконання службових завдань (гашіння пожеж, ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій тощо), узгодженість дій особового складу, взаємодопомога і стан службової дисципліни.

Для підвищення ефективності виконання службових обов'язків особовим складом шляхом вивчення соціально-психологічного клімату в колективі вивчаються фактори, що заважають працювати. З метою забезпечення психологічної надійності особового складу та профілактики психічних відхилень під час вивчення проводиться додаткова психодіагностика кожного працівника в груповому або індивідуальному порядку за відповідними методиками. За допомогою соціометричного дослідження проводиться визначення особливостей соціально-психологічної

взаємодії, психологічної сумісності та соціального статусу особового складу караулів (чергових змін, відділень).

2.2 Алгоритм вивчення соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу ДСНС

По прибуттю до підрозділу психолог уточнює кількість особового складу, зібраного для дослідження. Для узагальнення інформації про реальний стан справ у колективі для участі в опитуванні має бути залучено не менше 80% наявної чисельності підрозділу, для малочисельних підрозділів (ППП, ДПП) – не менше 90%.

З метою визначення соціально-психологічного клімату та стилю керівництва начальника частини психолог пропонує особовому складу підрозділу анонімно дати об'єктивну відповідь на запитання, які характеризують внутрішні соціально-психологічні процеси та явища, що мають місце у колективі. Після цього проводиться соціометричне дослідження, соціально-психологічне анкетування за встановленою формою та додаткова психодіагностика. Додаткова психодіагностика проводиться з метою визначення стану психічного здоров'я та рівня психологічної надійності особового складу: «емоційного вигоряння», нервово-психічної стійкості, суїцидального ризику тощо. Для цього використовуються як комп'ютерні (SONDY, Lusher) так і бланкові методики: методика діагностики рівня «емоційного вигоряння» В.В. Бойко, CP-45, LSI тощо. У разі виявлення осіб з ознаками особистісної чи соціально-психологічної дезадаптації, професійної деформації тощо психолог вносить їх до групи посиленої психологічної уваги та проводить з ними заходи індивідуальної роботи та психокорекції.

Перевіряється ведення журналів індивідуально-виховної роботи (ІВР), вносяться зауваження, пропозиції або рекомендації за результатами психологічного відпрацювання підрозділу, зокрема:

- Планувати заходи ІВР з працівниками, віднесеними до групи посиленої психологічної уваги (ГППУ) відповідно до «Методичних рекомендацій про ГППУ».
- Планувати заходи ІВР з підлеглим о/с щодо неухильного дотримання правил безпеки, особливо поза службою, а також уміння правильно реагувати на життєві негаразди, самостійно прогнозувати можливі негативні наслідки та запобігати їх виникненню.
- Планувати заходи ІВР щодо надання допомоги молодим фахівцям у період адаптації до умов служби.

Проводиться робота з особами, віднесеними до групи посиленої психологічної уваги за категоріями відповідно до затверджених Методичних рекомендацій «Про групу посиленої психологічної уваги» з відміткою в журналі обліку.

Якщо в підрозділі є молоді фахівці, над якими проводиться наставництво, психолог погоджує піврічний план індивідуальної роботи наставника з навчання підшефного (заплановані заходи мають відповідати індивідуально-психологічним якостям молодого працівника і не мають перевищувати його особистих можливостей); визначає психоемоційний стан молодого працівника (комп'ютерні проєктивні методики SONDY, Lusher). Надає консультативну допомогу, проводить співбесіди окремо з наставником та підшефним з метою відслідковування динаміки адаптації до умов служби, вивчення поведінки та зайнятості у побуті, аналізу виконання службових обов'язків та показників зі службової підготовки, звертає особливу увагу на баланс між потребою молодого працівника у спілкуванні та його соціальним статусом у колективі. Вносить корективи до плану наставництва з урахуванням слабких сторін підготовки підшефного:

- вивчення житлово-побутових умов та взаємовідносин у сім'ї, зайнятості в побуті;
- вивчення особливостей характеру, аспектів поведінки, схильностей, захоплень;
- ознайомлення з особливостями посиленого варіанту несення служби;
- залучення до участі в культурно-масових заходах, які проводяться у підрозділі;
- ознайомлення з історією та традиціями підрозділу.

Також психолог проводить з особовим складом підрозділу лекційне заняття з психологічної підготовки як в цілому, так і за категоріями (наприклад, з резервом кадрів на висунення, з групою психологічного супроводження тощо). Це може бути демонстрація відео через комп'ютер чи ноутбук за темою на розсуд психолога або ж доведення план-конспекту заняття. Враховуючи обсяг службового навантаження на психолога під час інспектування підрозділу, через брак часу в нього не завжди є можливість особисто проводити заняття, тому оптимальним у даному випадку є наступне: психолог залишає керівництву підрозділу електронний файл план-конспекту лекції з психологічної підготовки, а керівництво доводить заняття до особового складу в системі службової підготовки. Для цього психолог прикріплює до план-конспекту пустографку відомості проведення занять, де керівник підрозділу робить відмітку про те, що заняття проведено.

2.3 Теоретичні та емпіричні основи проведення соціометричного дослідження при вивченні соціально-психологічного клімату

Специфічними та особливо ефективними при вивченні малих груп є методи соціометрії. Мала група – реально існуюче утворення, в якому

люди об'єднані певною спільною ознакою, спільною діяльністю або живуть в ідентичних умовах, обставинах і певним чином усвідомлюють свою належність до цього утворення (в підрозділах Державної служби України з надзвичайних ситуацій – це караул, чергова зміна, відділення тощо). Термін «соціометрія» (лат. *societas* – спільність, суспільство і *metria* – вимірювання) означає вимірювання міжособистісних взаємин у групі. У суспільних науках його почали використовувати наприкінці XIX ст. у зв'язку зі спробами застосування математичних методів при вивченні соціальних явищ. Основна заслуга у створенні методології соціометричних досліджень, сукупності вимірювальних процедур і математичних методів обробки первинної інформації належить американському соціальному психологу Джекобу Морено (1892-1974). Розробивши систему структурного аналізу малих груп, він сформулював і стратегічне завдання соціометрії, яке, на його думку, полягає у забезпеченні таких умов на виробництві та в житловому приміщенні, за яких люди працювали б і жили в симпатичному і симпатизуючому їм оточенні.

Соціометричне дослідження – один з різновидів опитування, який використовується для вивчення внутрішньогрупових зв'язків та з'ясування особливостей взаємовідносин між членами колективу.

Його застосовують для дослідження міжособистісних і міжгрупових стосунків з метою їх поліпшення. Воно дає психологу Державної служби України з надзвичайних ситуацій можливість вивчити склад малих соціальних груп (караулів, чергових змін, відділень тощо), особливо у розрізі неофіційних стосунків, отримуючи інформацію, яку іншим шляхом здобути майже неможливо. Грамотне використання психологом методів соціометричного дослідження є передумовою для ґрунтовних теоретичних висновків про функціонування і розвиток малих груп, досягнення значних практичних результатів у комплектуванні колективів, підвищенні ефективності їх службової діяльності.

Головною рисою малої групи є відчуття спільності, яке зміцнює взаємини у групі й відрізняє одну групу від іншої. Оскільки чисельність малої групи обмежена, то суспільні відносини в ній виступають у формі безпосередніх особистих контактів. Вважають, що нижня межа чисельності малої групи – 3, верхня – 15-20 осіб.

У процедурному аспекті соціометрія є поєднанням методики опитування та алгоритмів для спеціального математичного обчислення первинних даних.

Соціометрична структура – це сукупність статусів (позицій) членів колективу в системі внутрішньогрупових міжособистісних виборів. Інакше кажучи, це система позитивних та негативних виборів, емоційних симпатій та антипатій між членами групи.

Соціометричний статус – це сукупність психологічних характеристик індивіда, що визначають його місце в колективі та те, як його сприй-

мають інші члени групи; позиція окремо взятої особистості в колективі. Статус реалізується через систему ролей, тобто різноманітних функцій, що має виконувати індивід у відповідності зі своїм місцем у групі.

З точки зору соціометрії, статус розглядається як сума позитивних та негативних виборів, які отримують члени групи. Статуси мають певну диференціацію в залежності від кількості отриманих позитивних виборів, а сукупність статусов усіх членів групи задає статусну ієрархію колективу:

- найбільш авторитетні особи – стоять на вершині ієрархії;
- високостатусні, середньостатусні та низькостатусні – в залежності від кількості отриманих позитивних виборів та при відсутності великої кількості негативних;
- ізольовані – члени групи, у яких відсутні будь-які вибори, як позитивні так і негативні (не контактують ні з ким із членів колективу, або відносини носять лише поверховий, формальний характер);
- нехтувані – члени групи, які отримали велику кількість негативних виборів та мало позитивних;
- відвергнені (ізгої) – члени групи, які мають лише негативні вибори з боку колективу.

Аналіз соціометричної структури також дає можливість визначити структуру влади в колективі як окремо взятого караулу так і підрозділу в цілому. Організація різноманітних аспектів внутрішньогрупової діяльності безпосередньо пов'язана з вирішенням проблеми лідерства і керівництва – це впливові чинники групової єдності.

Керівництво – здійснюваний індивідом чи колективним суб'єктом соціально-психологічний вплив на інших людей з метою структурування дій та відносин у групі (організації). Це суто управлінський феномен, офіційно регламентований соціально організованим процесом.

Керівник – індивід, на якого офіційно покладені функції управління і організації діяльності в групі. З феноменом керівництва пов'язаний феномен лідерства у групі.

Лідерство (англ. leader — провідник, ведучий, керівник) – один з процесів організації й управління малою соціальною групою, який сприяє досягненню групових цілей в оптимальні терміни та з оптимальним ефектом. Цей процес характеризують відносини домінування і підкорення, впливу і наслідування в системі міжособистісних відносин у групі. Ефективність його залежить від наявності в колективі авторитетного лідера.

Лідер – це наділений найбільшим ціннісним потенціалом індивід, який має провідний вплив у колективі.

Феномен лідерства є динамічним процесом малої групи, який може бути доволі суперечливим: спонукання лідера і його готовність до провідної ролі можуть і не збігатися. Лідер не висувається групою на відповідну посаду, а спонтанно займає керівну позицію за явної чи прихованої її

згоди. Найчастіше він перебирає роль неофіційного керівника, а з його особистістю ідентифікується специфічна система групових норм та цінностей, яка не завжди тотожна офіційній системі. Оскільки лідерство є системою відносин у групі, його слід розглядати як групове явище, адже лідер завжди є елементом цієї структури. Психологічна сутність лідерства полягає у здатності впливати на індивідів і групу, спрямовувати їхні зусилля на досягнення цілей.

Керівник і лідер іноді бувають тотожними, а часом породжують у своїй взаємодії протистояння і конфлікти. Тобто керівник може не бути лідером, а лідер – не являтися офіційним керівником. Суть в тому, що лідер та керівник групи часто мають різну орієнтацію: наприклад, начальник караулу спрямований на виконання задач, що ставляться перед колективом, а лідер більше орієнтований на внутрішньогрупові інтереси.

Внутрішнє життя групи, соціальне, психологічне самопочуття об'єднаних у ній індивідів, ефективність взаємодії із навколишнім середовищем залежать від згуртованості групи, різний вияв якої по-різному впливає на її конфліктогенність.

Групова згуртованість – утворення, розвиток і формування зв'язків у групі, які забезпечують перетворення зовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм, який живе за своїми нормами і законами відповідно до своїх цілей і цінностей.

Одним із перших розпочав досліджувати групову згуртованість американський соціальний психолог Леон Фестінгер (1919-1987), вважаючи її критерієм частоти і міцності групових зв'язків. А сам феномен згуртованості він тлумачив як суму сил, що діють на індивідів з метою утримання їх у групі. Внутрішні можливості групи, на його думку, зумовлюються її привабливістю для індивідів, їх задоволеністю членством у ній. Передумовою задоволеності вчений вважав переважання об'єктивної цінності вигод, отриманих індивідом у групі та суб'єктивною значущістю докладених зусиль.

Подальші дослідження науковці зосереджували на спонукальних властивостях групи, до яких належать: привабливість, подібність цінностей та установок членів групи; відповідність групових цілей потребам членів групи; чіткість визначення цілей, успіх групи в їх досягненні; особливості взаємозв'язків у групі; задоволеність груповою діяльністю; характер керівництва і прийняття рішень; соціально-психологічний клімат групи (групова атмосфера); структурні властивості (статусно-рольові характеристики) групи; особливості розвитку комунікативних мереж; кількісні показники групи. Це засвідчує намагання розглядати згуртованість як багатофакторний феномен.

Соціометрія пов'язує згуртованість із таким рівнем розвитку міжособистісних відносин у групі, який характеризується високою кількістю виборів, заснованих на симпатії. Запропонований соціометрією "індекс

групової згуртованості” обчислювали як співвідношення кількості взаємних позитивних виборів до загальної кількості можливих виборів.

Попри різне тлумачення згуртованості, соціометричний (Дж. Морено) і когнітивний (Л. Фестінгер) підходи засновані на розумінні групи як певної системи емоційно забарвлених міжособистісних відносин. Це налаштовувало на розуміння згуртованості не як соціально-психологічного, а як індивідуально-психологічного явища, оскільки за основу бралися мотивація, емоційні переваги та інше. Дослідження засвідчили, що взаємна емоційна привабливість членів групи, тобто згуртованість як міжособистісна аттракція, підвищує намагання зберегти своє членство у ній. Однак для вичерпного пояснення причин єдності малої соціальної групи недостатньо враховувати лише індивідуально-психологічні (емоційні, мотиваційні та інші) характеристики міжособистісних відносин.

У межах розробленої А. Петровським стратометричної концепції групової активності (теорії діяльнісного опосередкування міжособистісних відносин у групі) було запропоновано розглядати групову згуртованість крізь призму ціннісно-орієнтаційної єдності. Прихильники стратометричної концепції розглядають феномен згуртованості як характеристику особливих зв'язків у групі, що ґрунтуються на єдності оцінок, установок і позицій групи стосовно значущих об'єктів – осіб, завдань, ідей, подій. Тобто згуртованість охоплює взаємовідносини у групі, опосередковані цілями і завданнями спільної діяльності. Показником ціннісно-орієнтаційної єдності є, на їх погляд, частота збігу позицій індивідів щодо значущих об'єктів оцінювання, а джерелом інтенсифікації внутрішньогрупового спілкування та підвищення ефективності спільної діяльності – високий ступінь ціннісно-орієнтаційної єдності.

Таким чином, кожна концепція підкреслює значущість згуртованості для групи і для індивідів, оскільки з її посиленням все більше осіб включається у внутрішні процеси, злагоджену діяльність, що стабілізує ситуацію у групі, забезпечує її розвиток. У цьому контексті важливими є взаємозв'язки згуртованості і ефективності, продуктивності групової діяльності, згуртованості і сумісності, згуртованості і стабільності, згуртованості і конфліктності.

Взаємозв'язок згуртованості і ефективності, продуктивності групової діяльності. Ще представники школи групової динаміки виявили окремі характеристики ефективності групової діяльності: залежність ефективності від згуртованості групи, стилю керівництва, способу прийняття групових рішень та інше. Правда, йшлося про лабораторну малу групу, а отже про ефективність діяльності з виконання запропонованого експериментатором конкретного завдання. Більшість досліджень ефективності малої групи в реальному житті зосереджувалося на виробничих

бригадах, внаслідок чого проблему ефективності групової діяльності було зведено до продуктивності праці.

Взаємозв'язок згуртованості і продуктивності. Дослідження не виявили лінійної залежності між ними, а опосередкований зв'язок змістом групових норм. Якщо для групи цінністю є високі результати в інструментальній сфері, то висока згуртованість сприяє росту продуктивності праці. Коли групові норми зорієнтовані на низький рівень продуктивності, то висока згуртованість відчутніше заважатиме її зростанню, ніж низька згуртованість. На взаємозв'язок цих двох складових впливає і мотивація. Позитивний він за високої мотивації, негативний – за низької.

Взаємозв'язок згуртованості і сумісності. Ці поняття хоч і пов'язані між собою, кожне з них розкриває різні аспекти життєдіяльності групи. Сумісність засвідчує придатність конкретного складу групи для здійснення групою її функцій, готовність членів групи до взаємодії. Згуртованість характеризує рівень інтегрованості групи, ступінь розвитку відносин у ній. За високої згуртованості всі в групі якнайповніше поділяють цілі і цінності групової діяльності. З рівнем згуртованості пов'язаний рівень групової сумісності.

Взаємозв'язок згуртованості і стабільності. Стабільність і згуртованість групи залежить від того, наскільки індивід має змогу самоствердитися, самовизначитися, знайти в ній емоційний захист. Отже, згуртованість групи є й індивідуальною цінністю, оскільки посилює задоволеність групою, стабілізує самооцінку, міжособистісні контакти, знижує рівень тривожності індивідів у ній. Вона не обов'язково передбачає постійність складу групи та однастайність при розв'язанні групових проблем. Головне, щоб згуртованість гарантувала ефективне функціонування групи при різноманітних думках і бажанні розв'язати завдання.

Взаємозв'язок згуртованості і конфліктності. В будь-якій групі конфлікти є невід'ємним аспектом її буття, їх класифікують за різними ознаками. За кількістю конфліктуючих сторін (учасників конфлікту) виділяють: конфлікти між особистістю і групою, внутрішньогрупові та міжгрупові конфлікти. Конфлікти між особистістю і групою виявляються як суперечність між експектаціями та потребами окремої особистості й сформованими в групі нормами, цінностями, особливостями поведінки, способами виконання поставлених цілей, завдань. Внутрішньогрупові конфлікти проявляються як порушення (дисгармонія) міжособистісних відносин у групі, руйнування рівноваги між структурами групи (комунікативною, статусною, рольовою, владною). Такий конфлікт є деструктивним процесом, зберігаючи в собі сильне позитивне навантаження, оскільки може генерувати нові групові структури, створювати нові міжособистісні відносини, сприяти розвитку групи та інше. Внутрішньогрупові конфлікти зароджуються або як діадний міжособистісний конфлікт, що переростає діадні межі, втягуючи всіх інших членів групи, створюючи

при цьому нестерпну психологічну атмосферу, або як незбігання принаймні двох точок зору стосовно певної проблеми. Якщо проблема має ділову основу, то другий шлях позитивно характеризує конфлікт, оскільки він каталізує пошук нових ідей та рішень – в суперечці йде пошук істини. В середині групи конфлікти можуть виникати між стабільно існуючими мікрогрупами, взаємини між якими впливають на загальний психологічний клімат та продуктивність діяльності групи. Між мікрогрупами можуть існувати одиничні позитивні зв'язки. Часто мікрогрупи середнього і низького статусу орієнтуються у своїх діях на високостатусні. Тоді джерелом конфлікту може бути одна чи кілька осіб, у яких виникають конфліктні відносини з представниками інших мікрогруп. Можливі й нормативні групові конфлікти, пов'язані з феноменом групового тиску (мобінгу) більшості на меншість, коли меншість не погоджується приймати норми і цінності більшості. Найчастіше внутрішньогрупові конфлікти спалахують між лідерами мікрогруп, або між неформальним лідером і керівником групи. Групові конфлікти можуть виникати через непорозуміння стосовно знань, умінь, здібностей, особистісних якостей індивідів; емоційних, психічних та інших станів; мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; поглядів, переконань; очікувань, позицій; цілей, засобів, методів діяльності; технологічних, економічних та інших процесів; оцінок і самооцінок. Частоту їх зумовлює загальний рівень напруженості у групі.

Групова сумісність – соціально-психологічний показник згуртованості групи, що виражає можливість безконфліктного спілкування і погодження дій індивідів в умовах спільної діяльності.

Засобами підтримання групової згуртованості є все, що сприяє єдності та стабільності групи. Передусім ці засоби забезпечують індивідуальні вигоди і результати, необхідні для задоволення особистих інтересів та інтересів групи. Водночас вони сприяють зменшенню непомірних індивідуальних витрат під час досягнення спільної мети, підтримують у кожного з групи очікування додаткових переваг від перебування в ній.

Досягнення групової згуртованості зумовлюють такі чинники:

- рівень емоційної привабливості, взаємної симпатії в міжособистісних стосунках. Чим більше індивідів подобається один одному, тим вищою є згуртованість групи;
- ступінь привабливості групи для індивідів, особливості групових цілей. Чим більше людей задоволених своїм перебуванням у групі, тим вища її згуртованість;
- спосіб взаємодії в групі і провідний соціальний мотив, тобто мотиваційна сфера згуртованості осіб групи. Йдеться про домінуючий у групі спосіб взаємодії;
- особливості та характеристики, які засвідчують подібність індивідів між собою. Найголовнішим аспектом щодо цього є ціннісний аспект (близькість поглядів, ціннісних орієнтацій членів групи);

- спосіб прийняття рішення, стиль керівництва у групі. Колегіальний стиль керівництва, який відкриває простір для участі індивідів у розв'язанні проблем, прийнятті групового рішення, є найефективнішим. Хоч за певних обставин ефективними можуть бути й інші стилі керівництва;

- статево-вікова структура групи. Згуртованість, здоровий соціально-психологічний клімат властиві неоднорідним за статево-віковими параметрами групам;

- автономність, відносна ізоляваність групи. Оскільки абсолютна ізоляваність негативно впливає на згуртованість групи, а звуження кола спілкування вичерпує його цінність, то для поліпшення психологічного клімату доцільно виходити за межі групових стосунків, налагоджувати контакти з іншими спільнотами.

Групова сумісність пов'язана з міжособистісною сумісністю – взаємним прийняттям партнерів по спілкуванню і спільній діяльності, заснованим на оптимальному узгодженні ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб та інших індивідуально-психологічних характеристик індивідів. Критерієм міжособистісної сумісності є суб'єктивна задоволеність партнерів процесом та результатами взаємодії, яка супроводжується взаєморозумінням, взаємоповагою, взаємними симпатіями, впевненістю у благодетворності контактів.

Групова та міжособистісна сумісність є передумовою і показником згуртованості групи, а та, в свою чергу, – одним із процесів групової динаміки, мірою потягу індивідів один до одного та до групи загалом, характеристикою ступеня їх єдності. Згуртованість при цьому не слід ототожнювати із спрацьованістю – узгодженим поєднанням дій членів групи у часі та просторі. Показником спрацьованості є продуктивність праці.

Взаємини між членами колективу в соціометрії з'ясовують на основі наступних процедур:

- позитивний вибір (виражене бажання індивіда до співробітництва з іншим індивідом);

- негативний вибір (відхилення, небажання індивіда до співробітництва з іншим індивідом);

- нехтування (залишення одним індивідом іншого поза власною увагою).

Після створення програми дослідження необхідно розробити соціометричний критерій, тобто питання, які ставлять усім членам групи з метою з'ясування взаємин між ними.

Соціометричний критерій повинен:

- а) спрямовувати суб'єкт на вибір іншого члена групи для спільного вирішення певного завдання чи відхилення його;

- б) не допускати обмежень щодо вибору відхилення будь-кого з членів чітко окресленої групи;

в) бути зрозумілим усім членам групи, а також цікавим, якщо не всім, то більшості з них;

г) переконувати людину в практичній спрямованості опитування.

Соціометричні критерії поділяють на два основних класи: комунікативний та гностичний. Комунікативні соціометричні критерії використовують для вимірювання реальних або уявних стосунків у групі, з'ясування бачення кожним членом групи свого безпосереднього оточення. Гностичні соціометричні критерії призначені для відображення уявлень людини щодо її ролі, позиції в групі, а також для з'ясування того, хто, на її думку, обере для спільного вирішення певного завдання саме її, а хто – знехтує. Якщо комунікативний критерій: «З ким Ви хотіли б виконувати спільне службове завдання?», то гностичний звучав би так: «Хто з Вашого колективу, на Вашу думку, хотів би виконувати з Вами спільне службове завдання?». В обох випадках критерії сформульовані у позитивній формі, тобто орієнтовані на з'ясування вибору. Але існують і заперечні критерії, які фіксують негативне ставлення однієї людини до іншої. У соціометрії поширені й дихотомічні (грец. *dichotomia* – поділ на дві частини) критерії, які дають змогу точніше з'ясувати взаємини у малій групі. Наприклад: «Кого з членів Вашого колективу Ви обрали б для виконання спільного службового завдання (позитивна частина критерію), а кого б не обрали?» (заперечна частина критерію). Ще один різновид соціометричних критеріїв – критерії ранжування. Вони забезпечують можливість для ранжування суб'єктом своїх стосунків з членами групи. Наприклад: «Вкажіть по порядку, з ким із членів Вашого колективу Ви хотіли б виконати дуже складне відповідальне завдання у першу чергу, у другу чергу, у третю чергу і т. д.?». Соціометрична процедура, за якої респондент (від англ. *respond* – відповідь) обирає відповідно із заданим критерієм стільки осіб, скільки він вважає за необхідне, називається непараметричною. Параметрична процедура передбачає вибір із завчасно заданими кількісними обмеженнями. Наприклад, за сформульованим критерієм пропонують обрати із 8 осіб одного, двох чи трьох. Це знижує вірогідність спонтанних реакцій, непродуманих відповідей.

При проведенні соціометричного дослідження кожному респондентові вручають соціометричну анкету і пояснюють мету опитування, викладають правила заповнення, гарантують анонімність. У кінці, після запитань, дякують респонденту за співробітництво. У бланку повинно міститися не більше 7-8 критеріїв.

Результати опитування заносять у соціоматрицю, яка компактно подає первинну інформацію і спрощує математичну обробку зібраних даних.

Соціоматриця – це таблиця, в якій у рядках розміщують відповіді кожного з членів групи.

У горизонтальних рядках зазначають тих, хто обирає, у вертикальних – кого обирають. Кількість рядків відповідає кількості членів вибірки. У таблиці наведено приклад соціоматриці, заповненої результатами непараметричного соціометричного опитування колективу підрозділу з 13 осіб за дихотомічним критерієм («+» означає позитивний вибір; «-» – відхилення; «0» – нехтування, відсутність вибору). Самовибір не передбачається, тому у відповідних клітинках проставляється «X» або вони зафарбовуються чорним. З метою зручності заповнення та підрахунків, для розмежування караулів горизонтальні і вертикальні рядки зафарбовуються сірим кольором. Справа по горизонталі підраховуються позитивні та негативні вибори, які зробив кожен член вибірки – це спрямованість у колектив (при чому відсутність виборів позначаються «0», а за умови відсутності індивіда з вибірки при проведенні опитування – «-»). Знизу по вертикалі – кількість отриманих кожним з респондентів позитивних та негативних виборів.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	R-		
														R+		
1. Супрун	X													1.	-	-
2. Доронін	+	X	-	0	+			+						2.	4	0
3. Бойко		0	X	0										3.	2	0
4. Василевський			0	X										4.	1	0
5. Полковниченко	+	+	-	+	X	+	0							5.	6	0
6. Зімін		-	-				X	0						6.	2	1
7. Литвинов					0		X	+						7.	2	0
8. Стрельников	-				+			X		-	-			8.	4	1
9. Кальюжний					+		-		X	-				9.	3	0
10. Твердохліб					+	-	-	+		X	0			10.	3	3
11. Громов					+			0			X	+	0	11.	3	1
12. Сидоренко												X	0	12.	-	-
13. Іванов											0		X	13.	1	0
Σ	R+	3	3	4	3	6	2	2	3	0	2	1	1	Σ=	31	6
	R-	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	2	1			

Рис. 1 – Приклад таблиці соціоматриці

Заповнена соціоматриця надає вихідні дані для визначення соціометричного статусу за допомогою методів математичної статистики (кількість позитивних та негативних виборів, взаємовибори, баланс кілько-

сті позитивних та негативних виборів у колективі). Навіть візуальний аналіз соціоматриці багато що може дати для розуміння взаємин у групі: як і кого групи обирають, кого частіше за інших обирають, а кого відхиляють. Так, сукупність наданих та отриманих виборів дає змогу визначити баланс між потребою кожного окремо взятого індивіда у спілкуванні, спрямованістю у колектив та його соціальним статусом; а співвідношення кількості ($\Sigma=$) позитивних (R+) та негативних (R-) виборів у досліджуваній вибірці є показником загальної картини благополуччя взаємовідносин у колективі.

З метою поглибленого аналізу особливостей взаємовідносин у кожному окремо взятому караулі застосовується графічний метод – соціограма.

Соціограма – це візуальне зображення взаємин у колективі, виявлених на основі зроблених респондентами виборів. Вона дозволяє виявляти лідера, ядро групи (її основу), а також ізольованих та відвергнених її членів (ізгоїв).

З наведеного прикладу соціограми (Рис. 2.) чітко видно, що Доронін – лідер групи, і разом з Зіміним та Твердохлібом вони утворюють її ядро. Калюжний та Твердохліб знаходяться у взаємній неприязні один до одного (прихований або явний конфлікт), Іванов перебуває в ізоляції (ні з ким із членів колективу не контактує), а Сидоренко є ізгоем (відвергнений член групи, має лише негативні вибори з боку колег).

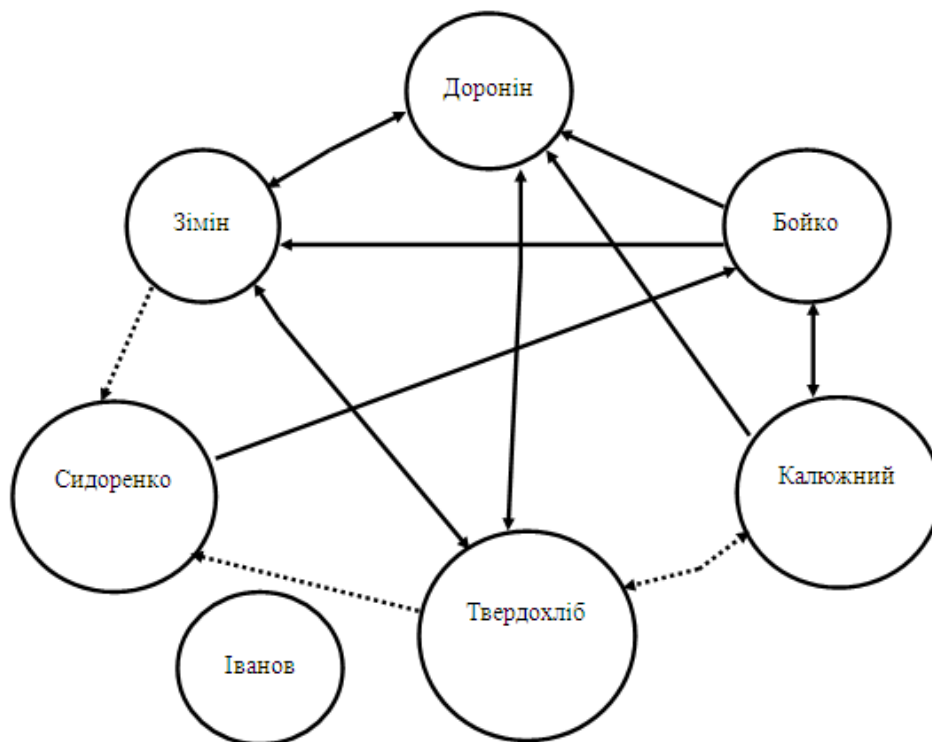


Рис. 2 – Приклад соціограми

Таким чином, стають зрозумілими соціометричні статуси досліджуваних з вибірки та соціометрична структура досліджуваного колективу.

Обробка анкет з вивчення соціально-психологічного клімату здійснюється шляхом узагальнення цифрових даних та визначення їх відсоткового співвідношення за кожним з показників. Для обробки анкет соціометричного дослідження використовуються методи соціометрії (соціоматриця і соціограма) та математичної статистики – індивідуальні соціометричні індекси; індекси групової згуртованості. Всі вихідні дані для обчислення кількісних показників за формулами беруться з соціоматриці.

В результаті обробки та узагальнення отриманих даних психолог визначає загальну картину соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу: стан соціально-психологічної взаємодії в караулах (чергових змінах, відділеннях), негативні соціально-психологічні явища, ставлення особового складу до керівництва підрозділу, його задоволеність проходженням служби в підрозділі, стан службової дисципліни та психічного здоров'я досліджуваних.

На основі отриманих даних визначається рівень соціально-психологічного клімату:

- позитивний – особовий склад в переважній більшості задоволений проходженням служби у підрозділі, керівництво користується авторитетом серед підлеглих, соціально-психологічна взаємодія (рівень згуртованості) в колективах караулів на достатньому рівні, відсутні негативні соціально-психологічні явища;
- задовільний – наявність негативних соціально-психологічних явищ;
- незадовільний – значна кількість негативних соціально-психологічних явищ (керівництво підрозділу не користується авторитетом та повагою серед підлеглих, негативне ставлення особового складу до начальника підрозділу, відсутність уваги керівництва підрозділу до проблем підлеглих, значна кількість особового складу невдоволена умовами проходження служби в підрозділі, велика кількість негативних виборів серед особового складу підрозділу (R-), накопичення напруженості в колективі, що негативно відображається на стані службової дисципліни, психічному та фізичному здоров'ї людей тощо, низький рівень групової згуртованості в колективах караулів).

2.4 Практичні рекомендації щодо покращення або підтримання соціально-психологічного клімату на належному рівні

Виходячи з рівня соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу, психолог надає практичні рекомендації для його покращення або підтримання на належному рівні, а також щодо усунення або мінімізації наявних негативних соціально-психологічних явищ. Зокрема:

1. Керівництво підрозділу не користується авторитетом та повагою серед підлеглих – необхідно вдосконалювати методи роботи з особовим складом та змінити підхід до спілкування з підлеглими;

2. Негативне ставлення особового складу до начальника підрозділу – психолог вказує конкретні або найбільш вірогідні причини даного явища з врахуванням індивідуально-психологічних та професійно-важливих якостей конкретного керівника (привести розгорнуту психологічну характеристику); виходячи з цього – надати рекомендації, що саме необхідно змінити; у разі неможливості усунення причин – обґрунтовано рекомендувати усунення з посади, опираючись на отримані результати соціально-психологічного та психодіагностичного дослідження;

3. Невдоволеність особового складу умовами проходження служби в підрозділі – в залежності від причин, що викликали дане явище: можливі рекомендації, вказані у пп. 1,2;

4. Негативні вибори чи неприйняття певних осіб з боку колективу караулу (чергової зміни, відділення); велика кількість негативних виборів серед особового складу підрозділу ($R = \infty$) – психолог визначає об'єктивні та суб'єктивні причини конкретного явища, виходячи з результатів соціометричного та психодіагностичного дослідження; можливі пропозиції в залежності від обставин – ротація особового складу караулів (чергових змін, відділень), надання конкретних рекомендацій щодо планування та проведення індивідуально-виховної роботи з конкретними особами, переведення їх в інший підрозділ чи місцевість (якщо є така можливість), звільнення їх зі служби (у разі неможливості ефективного застосування будь-яких інших заходів);

5. Безавторитетність начальника караулу (начальника чергової зміни, командира відділення) – психолог визначає об'єктивні та суб'єктивні причини даного явища, виходячи з результатів соціометричного та психодіагностичного дослідження конкретної особи начальника складу; можливі рекомендації в залежності від обставин – переведення в інший караул (чергову зміну, відділення) чи на іншу посаду (якщо дане явище має стійку тривалість у часі та у разі неможливості ефективного вжиття будь-яких інших заходів);

6. Недостатній рівень групової згуртованості в колективах караулів (чергових змін, відділень) – психолог надає рекомендацію звернути увагу на фактори, що сприяють підвищенню групової згуртованості та з їх урахуванням проводити ротацію особового складу між караулами (черговим змінами, відділеннями); можлива також розробка перспективної схеми комплектування особового складу караулів (чергових змін, відділень) виходячи з результатів соціометричного дослідження – в такому разі психолог рекомендує проводити формування колективів з урахуванням наведеної в довідці перспективної схеми.

7. Робота за результатами додаткової психодіагностики та з особовим складом, віднесеним до групи посиленої психологічної уваги – психолог надає конкретні рекомендації щодо планування та проведення індивідуально-виховної роботи з конкретними особами, виходячи з результатів психодіагностики та співбесід; осіб, у яких виявлені негативні особистісні якості та тенденції, рекомендувати для направлення до відділу роботи з особовим складом з метою проведення з ними індивідуальної роботи та психокорекції.

2.5. Підготовка довідки за результатами вивчення соціально-психологічного клімату

За результатами обробки та узагальнення отриманих даних методами соціометрії та математичної статистики визначається загальна картина соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу. Аналіз узагальненої інформації відображається у довідці за результатами вивчення соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу. В ній відображаються реальний стан соціально-психологічної взаємодії та її динаміка в часі, стиль керівництва начальника підрозділу, результати соціометричного дослідження, додаткової психодіагностики особового складу та результати роботи з особами, віднесеними до групи посиленої психологічної уваги, рекомендації щодо планування та проведення заходів індивідуально-виховної роботи з окремими працівниками, а також конкретні пропозиції щодо оптимізації або підтримання соціально-психологічного клімату в колективі на належному рівні.

Всі дані, отримані в результаті соціометричного дослідження, відображаються в розділі «Соціометричне дослідження» довідки за результатами вивчення соціально-психологічного клімату. Інформація, приведена в розділі «Результати додаткової психодіагностики та роботи з групою посиленої психологічної уваги» довідки, є суворо конфіденційною і не підлягає розголошенню стороннім особам, включаючи тих, кого вона стосується.

У висновках вказується загальний рівень соціально-психологічного клімату в колективі підрозділу (позитивний, задовільний, незадовіль-

ний), вносяться рекомендації начальнику підрозділу відповідно до пп.1-7 розділу «Практичні рекомендації щодо покращення або підтримання соціально-психологічного клімату на належному рівні» цих Методичних рекомендацій. В кінці вказується вимога розглянути довідку за результатами вивчення соціально-психологічного клімату на оперативній нараді з офіцерським складом, складання плану з усунення виявлених недоліків чи впровадження наданих рекомендацій, а також конкретні строки виконання вказаних у довідці заходів з доповіддю рапортом на ім'я начальника Управління (Головного управління) Державної служби України з надзвичайних ситуацій в області.

Завдання на самостійну підготовку

1. Структура морально-психологічного клімату в колективі.
2. Методи вивчення і оцінки морально-психологічного стану.
3. Які ознаки свідчать про наростання психологічної напруженості в підрозділі?
4. Заходи з удосконалення соціально-психологічних відносин у колективі.
5. Аналіз параметрів за якими оцінюється СПК в підрозділі ДСНС.

ЛЕКЦІЯ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

План лекції

3.1. Призначення та завдання зведеної групи екстреної психологічної допомоги

3.2. Особливості підготовки психолога ДСНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації

3.3. Правила поведінки та надання допомоги психологом в зоні надзвичайної ситуації

3.4. Організаційна схема діяльності фахівців психологічної служби на місці надзвичайної ситуації

Час проведення: 2 учбові години.

Література

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.

3. Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»

4. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг. ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.

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

3.1 Призначення та завдання зведеної групи екстреної психологічної допомоги

При надзвичайних ситуаціях (далі – НС) державного рівня за рішенням Голови ДСНС або особи, яка виконує його обов'язки, створюється зведена група екстреної психологічної допомоги (далі – Зведена група) для роботи з постраждалими.

У разі виникнення НС регіонального рівня керівник територіального органу (формування центрального підпорядкування) ДСНС, де виникла НС, надає пропозиції Голові ДСНС або особі, яка виконує його обов'язки, щодо необхідності створення Зведеної групи для роботи з постраждалими.

Начальник підрозділу психологічної служби ДСНС готує пропозиції про склад Зведеної групи та її завдання.

Зведена група складається з психологів та створюється за територіальним принципом місця виникнення НС.

5. Персональний склад Зведеної групи (керівник та її члени) затверджується Головою ДСНС або особою, яка виконує його обов'язки, з урахуванням масштабів та наслідків НС.

Для надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, при утворенні штабу ДСНС з ліквідації наслідків НС, розгортається Пункт екстреної психологічної допомоги.

Головна мета екстреної психологічної допомоги – збереження психічного здоров'я постраждалих унаслідок НС, запобігання розвитку деструктивних і девіантних форм поведінки.

Під час роботи з постраждалими Зведена група безпосередньо підпорядковується керівнику робіт з ліквідації наслідків НС (особі, яка виконує його обов'язки, – керівнику аварійно-рятувальної служби, що ліквідовує наслідки НС).

Тривалість роботи Зведеної групи становить 2-3 доби, а за необхідності може бути продовжена за рішенням Голови ДСНС або особи, яка виконує його обов'язки.

Свою роботу психологи здійснюють відповідно до принципу активної позиції та допомоги – як правило, вони самостійно виявляють постраждалих, які потребують невідкладної психологічної допомоги.

Завдання та функції Зведеної групи:

1) вивчення реального стану психотравмуючих чинників та робота з інформацією, що буде доводитися до населення;

2) профілактика негативних проявів і зняття психоемоційного навантаження на населення та персонал;

3) надання рекомендацій представникам інших психологічних служб щодо подальшої роботи з постраждалим населенням.

Своєчасне оповіщення, збір та виїзд членів Зведеної групи до місця НС забезпечуються керівниками органів і підрозділів цивільного захисту.

Керівник Зведеної групи організовує та координує діяльність психологів державних та недержавних установ, психологів-волонтерів з психологами ДСНС безпосередньо під час роботи з постраждалими та особами, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Керівник Зведеної групи під час ліквідації НС зобов'язаний:

1) доповісти безпосередньому керівнику робіт з ліквідації наслідків НС (особі, яка виконує його обов'язки, – керівнику аварійно-рятувальної служби, що ліквідовує наслідки НС) про прибуття, склад Зведеної групи та готовність до виконання робіт;

2) оцінити обстановку, володіти інформацією про кількість осіб, які потребують психологічної допомоги;

3) скласти графік чергування психологів, які входять до Зведеної групи, призначити оперативного чергового Зведеної групи та визначити відповідальних за збір та аналіз інформації;

4) установити тривалість чергування та визначити час проведення щоденного інструктажу;

5) організувати своєчасне поповнення використаних речей згідно з переліком речей для «Валізи психолога».

Керівник Зведеної групи відповідає за ведення службових документів, проводить узагальнення роботи психологів Зведеної групи (після закінчення надання екстреної психологічної допомоги).

Керівник Зведеної групи під час роботи в зоні ліквідації наслідків НС розподіляє психологів за наступними напрямками:

- 1) оперативний;
- 2) робота з постраждалим населенням;
- 3) робота з родичами загиблих;
- 4) робота з особами, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Психологи, задіяні за оперативним напрямком:

1) здійснюють попередній прогноз обсягів надання екстреної психологічної допомоги;

2) узагальнюють і аналізують інформацію, отриману під час надання екстреної психологічної допомоги;

3) прогнозують виникнення відстрочених стресових реакцій серед постраждалих і осіб, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт;

4) інформують місцевих фахівців-психологів щодо загальних прогнозів про можливі психологічні наслідки перенесених травм й стосовно способів їх коригування.

Психологи, задіяні до роботи з постраждалими, здійснюють:

- 1) інформаційну підтримку потерпілих;
- 2) індивідуальну роботу з потерпілими;
- 3) оцінку групи ризику серед постраждалого населення;
- 4) роботу з гострими афективними реакціями.

Психологи, задіяні до роботи з родичами загиблих, здійснюють:

1) збір і аналіз інформації про місце й процедуру проведення впізнання (поховання);

2) підготовку родичів до процедури впізнання (поховання);

3) інформування про фази переживання горя;

4) інформування родичів про подальші дії.

Психологи, задіяні до роботи з особами, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт:

1) надають психологічну допомогу особам, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, у яких виявляється стомлення;

2) узагальнюють і аналізують інформацію, отриману під час робіт з надання екстреної психологічної допомоги;

3) прогнозують виникнення відстрочених стресових реакцій;

4) відслідковують психічний стан осіб, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, з метою своєчасного надання необхідної психологічної допомоги.

За необхідності члени Зведеної групи мають право надавати рекомендації керівникам залучених органів та підрозділів цивільного захисту про тимчасове або повне відсторонення окремих осіб від аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків НС.

Після завершення надання екстреної психологічної допомоги керівник Зведеної групи доповідає керівнику робіт з ліквідації наслідків НС (особі, яка виконує його обов'язки, – керівнику аварійно-рятувальної служби, що ліквідує наслідки НС) про результати роботи Зведеної групи та готовність до відбуття до місця постійної дислокації. У 5-денний строк готує узагальнений звіт начальнику підрозділу психологічної служби ДСНС про проведену роботу.

З психологами, які надавали екстрену психологічну допомогу, проводяться заходи психологічного відновлення (супервізія, інтервізійні групи тощо).

Матеріально-технічне, автотранспортне забезпечення та надійний зв'язок членів Зведеної групи, поповнення використаних речей для «Валізи психолога» під час ліквідації НС забезпечує начальник органу чи підрозділу цивільного захисту, на території обслуговування якого виникла НС.

Можна визначити основні принципи і етичні норми фахівця-психолога при роботі в надзвичайній ситуації. Безумовно, що діяльність психолога в подібній ситуації регулюється загальними принципами, прийнятими для надання психологічної допомоги. Однак ці принципи в екстремальній ситуації набувають деяку своєрідність відповідно до особливостей умов надання допомоги.

- Принцип захисту інтересів клієнта. Особливість застосування цього принципу в екстремальних умовах полягає в тому, що на відміну від звичайних умов діяльності з клієнтом не заключається психотерапевтичний договір (як це буває при консультаційній або психокорекційній роботі), тобто не проговорюються кордони роботи з проблемою. Це відбувається тому, що допомога, як правило, спрямована на актуальний стан клієнта. Однак, незважаючи на це, захист інтересів клієнта є провідним принципом роботи спеціаліста-психолога.

- Принцип «не нашкодь». Своєрідність умов надання допомоги дозволяє вивести декілька наслідків з цього принципу. Короткостроковість надання допомоги, тобто допомога повинна бути спрямована на корекцію актуального стану, що викликаний даною ситуацією. Принципово неправильно проводити психологічну роботу з давніми, застарілими проблемами клієнта, так як така робота повинна бути пролонгованою.

- Принцип добровільності. У звичайних умовах фахівець часто займає пасивну позицію (чекає, поки клієнт звернеться за допомогою). Цей принцип в умовах екстреної психологічної допомоги трансформується в особливу поведінку – фахівець-психолог активно і ненав'язливо пропонує свою допомогу постраждалим. Така позиція дозволяє, з одного боку, забезпечити необхідну допомогу людям, які знаходяться в особливому стані і часто не можуть адекватно оцінити потребу в допомозі, з іншого боку – не порушує особистих меж людини.

- Принцип конфіденційності. При наданні екстреної психологічної допомоги цей принцип зберігає свою актуальність, проте конфіденційність може бути порушена в разі отримання психологом інформації про те, що дії клієнта можуть бути небезпечні для самого клієнта або для оточуючих (така ситуація може скластися в тому випадку, якщо психолог, наприклад, дізнається про підготовку до спроби самогубства).

- Принцип професійної мотивації. Цей принцип прийнятний для будь-якого виду психологічної допомоги. В екстремальній ситуації дотримання його стає особливо важливим, так як існує велика ймовірність того, що, крім професійної мотивації, у фахівця можуть бути присутні інші, іноді більш сильні мотиви (мотив самоствердження, мотив отримання соціального визнання і т.д.).

- Принцип професійної компетентності припускає, що фахівець, який надає допомогу, повинен бути достатньо кваліфікованим, мати відповідну освіту і спеціальну підготовку для роботи в надзвичайних ситуаціях. У звичайних умовах діяльності психолог при необхідності рекомендує звернутися до іншого фахівця, але в надзвичайних умовах знайти іншого фахівця часто неможливо. Тому в професійні обов'язки психолога повинні входити, в тому числі, і такі аспекти, як підготовка до моменту виїзду на ЧС, вміння швидко відновити високий рівень працездатності, використовуючи професійні навички.

Дотримання цих принципів необхідно. Це свого роду етичний кодекс фахівця-психолога при роботі в надзвичайних ситуаціях.

3.2 Особливості підготовки психолога ДСНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації

Як правило, робота в зоні надзвичайної ситуації, незалежно від характеру її руйнівної дії, відбувається при частковій або повній відсутності

звичних речей. Всі ми звикли до гарних та комфортних умов життя, добре харчуватися та гарно відпочивати, але, на жаль, у зоні надзвичайної ситуації це неможливо. Умови звичного життя неможливо відтворити, навіть якщо зона негараздів знаходиться у місті, адже в таких ситуаціях магазини, аптеки та інші приміщення загального споживання можуть бути закриті, опечатані, або до них просто буде неможливим доступ.

Тож іще раз наголошуємо, що психолог повинен заздалегідь передбачити всі можливі ситуації, що можуть трапитись при виконанні службових обов'язків у зоні лиха та бути готовим до них. Таким чином підготовка до виїзду має велику частку у готовності психолога до дій в умовах надзвичайної ситуації.

Почнемо розглядати підготовку до виїзду психолога з його екіпірування. У будь-якій надзвичайній ситуації психолог повинен мати:

- Усе, що необхідно для більш-менш нормального життя в польових умовах. Зазвичай психологи розташовуються в наметовому містечку, що створюється поряд з місцем надзвичайної ситуації, тож при собі треба мати: намет, спальний мішок, засоби гігієни, посуд (тарілку, чашку), ніж, ліхтарик тощо;

- Ліки, адже часто у надзвичайній ситуації під постійним впливом стрес-факторів можуть загостритись особисті захворювання психолога, а медикаменти в зоні надзвичайної ситуації не завжди можна придбати. Тож, щоб не страждати, треба заздалегідь створити власну аптечку, яка буде містити ліки, що можуть знадобитися;

- Змінний одяг. Як правило ліквідація наслідків надзвичайної ситуації проходить не один день, а за цей час можуть трапитись різні ситуації: одяг може забруднитися, розірватися, намокнути тощо, тож необхідно при собі мати речі, в які можна перевдягнутися. Також ці речі можуть знадобитися при створенні фото- та відеозаписів роботи психологів. Якщо психолог, одягнений у форму, буде фотографувати роботу своїх колег, то це може викликати негативні емоції з боку постраждалих та населення в цілому. Схожа ситуація склалася в місті Лозова Харківської області. Коли психолог, одягнений у форму, знімав на камеру вибухи на артилерійських складах та моменти надання психологічної допомоги на пункті евакуації, постраждалі жителі Лозової почали обурюватися: «У нас горе, а вони приїхали розважатися... Там наші домівки зруйнувало, а вони ...». Адже мало кому з пересічних громадян відомо, що за результатами відзнятого матеріалу робиться аналіз виконаної роботи, виокремлюються позитивні та негативні моменти роботи і вдосконалюється алгоритм надання психологічної допомоги. Також, після надання екстреної психологічної допомоги, в кожній надзвичайній ситуації на базі науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України створюються навчальні ві-

деофільми, які у подальшому використовуються для підготовки майбутніх фахівців- психологів;

- Теплий одяг, незалежно від погодних умов. Виїжджаючи до зони лиха ніколи не знаєш, де психологу ДСНС прийдеться розташуватися, які саме там будуть умови, та які погодні зміни відбудуться, тож краще перестрахуватися заздалегідь;

- Захист від дощу. Наприклад, під час надання допомоги постраждалим від вибуху побутового газу в житловому будинку міста Дніпро йшов дощ. Майже вся психологічна допомога надавалась постраждалим та їх родичам безпосередньо біля зруйнованого будинку, тобто на вулиці, тож актуальними речами для психологів стали дощовики. Вони досить зручні у використанні: їх не треба постійно тримати у руках, в них зручно рухатись, виконуючи свою роботу. Крім того, в цій ситуації психологами ДСНС неодноразово використовувався і змінний одяг для того, щоб не застудитися та не захворіти;

- Зручне взуття. У надзвичайній ситуації майже весь час психологу доводиться знаходитись на ногах: доводиться багато ходити, а й іноді і бігати, тож взуття повинно бути зручним, не натирати, гарно фіксуватись на нозі та не спадати;

- Прилад (пристрій) для нагрівання води. Безумовно, в умовах надзвичайної ситуації багато роботи як у рятувальників, так і у психологів, але всі вони - живі люди і також потребують відпочинку. Тож у хвилини відпочинку, у так званий «вільний час», природно хочеться виконати ряд гігієнічних процедур. Для того, щоб не відволікати інших психологів, краще мати власний прилад для нагрівання води;

- Чашки, або одноразові стакани – часто виникає ситуація, коли необхідно напоїти постраждалого заспокійливим чаєм або водою;

- Кілька ручок. Їх повинно вистачати не лише для роботи самих психологів, а й іншим. Часто виникають ситуації коли одночасно декілька чоловік (потерпілі, працівники ДСНС, свідки події, тощо) повинні щось записувати, а у них при собі може не знайтись ручки, бо вони її десь загубили, або віддали комусь;

- Блокнот, зошит та чисті листки формату А-4. Вони можуть знадобитися при складанні списків постраждалих, їх родичів, записах контактних телефонів, робочих заміток та інших записах;

- Їжа. Виїжджаючи до зони лиха, необхідно з собою мати харчі, адже не всюди їх можна придбати, а організація харчування може затягнутися на деякий час. Буде краще, якщо ця їжа зможе зберігатися довгий час, а не швидко псуватися;

- Диктофон, цифровий фотоапарат, відеокамера. Ці речі можуть знадобитися не лише для створення фото- та відеозвіту, а й для зупинення і профілактики слухів. Бувають ситуації, коли постраждалі чи їх близькі починають говорити, що в зоні лиха не проводять ніяких ряту-

вальних робіт, тож психолог, зробивши запис або фотографії (на яких обов'язково повинна бути дата та час зйомки), може довести, що це неправда. Таким чином, психолог підтвердить свої слова матеріальними доказами, які більш заспокійливо впливають на людину.

Все перелічене вище – це лише частка речей, які повинен мати при собі психолог та які можуть знадобитися йому в умовах надзвичайної ситуації.

Для роботи з постраждалими, їх родичами, населенням та рятувальниками окреслено перелік предметів, які повинен мати при собі психолог у так званій «Валізі психолога». Склад «Валізи психолога» нормативно встановлений наказом ДСНС № 747 від 31.08.2017 р.:

1. Робочий зошит психолога – 1 шт.
2. Ковдра – 1 шт.
3. Фіточаї – набір (меліса, м'ята).
4. Термос – 1 шт.
5. Кава розчинна – 10 одноразових пакетів.
6. Одноразові чашки (стакани) – 25 шт.
7. Одноразові чайні ложки – 25 шт.
8. Одноразові хустинки – 2 пачки по 10 шт.
9. М'які дитячі іграшки (для дівчинки та хлопчика) – 2 шт.
10. Набір кольорових олівців – 1 набір.
11. Альбом для малювання – 2 шт.
12. Ручки – 5 шт.
13. Кусковий цукор – 1 упаковка.
14. Ліхтарик (з комплектом запасних батарейок) – 1 шт.
15. Картки для поповнення рахунку мобільного зв'язку.
16. Цигарки – 2 пачки.
17. Сірники – 2 коробки.
18. М'який м'ячик – 1 шт.
19. Іконка – 4 шт.
20. Непрозорий пластиковий пакет для перенесення різних речей – 2 шт.
21. Засоби особистої гігієни (мило, шампунь тощо).

Таким чином ми розглянули, які речі повинні бути у психолога при виїзді на надзвичайну ситуацію, які їх основні функції та окреслили деякі ситуації, в яких можуть знадобитися ті або інші предмети.

3.3 Правила поведінки та надання допомоги психологом в зоні надзвичайної ситуації

Один з найголовніших моментів, на який необхідно звернути увагу як при підготовці до виїзду, так і в осередку лиха, – зовнішній вигляд психолога ДСНС.

Зовнішній вигляд психолога ДСНС повинен бути охайним та відповідати наступним вимогам:

- Косметика для жінок – психологів ДСНС повинна бути помірною. У надзвичайній ситуації зазвичай бракує часу на себе, тож ніколи робити складний макіяж та підтримувати його гарний стан. Також яскрава косметика викликає роздратування як у потерпілих, так і у працівників ДСНС.

- Обмежити наявність прикрас. Психологу в надзвичайній ситуації приходиться виконувати різні функції, тож іноді наявність деяких прикрас може обмежувати його дієздатність. Також наявність різноманітних прикрас забороняється вимогами охорони праці. Наприклад, при наданні допомоги потерпілим від повені на Закарпатті психолог, спілкуючись з постраждалою жінкою, не зняв окулярів від сонця, що істотно знизило рівень довіри до психолога та не сприяло успішності його роботи з постраждалим населенням.

- Бажано не виставляти напоказ символи віри (православний хрестик, шестикінецьну зірку й ін.). Наприклад, жінка, яка приїхала з Росії на впізнання тіл загиблих родичів після падіння літака ТУ-154 під Донецьком, відреагувала дуже негативно на той факт, що у психолога-волонтера поверх футболки було видно хрестик, при цьому на майці «...написано хтозна-що».

- На собі мати недорогі й неяскраві речі. Наявність дорогих речей також може викликати роздратування та неприємні емоції серед населення, постраждалих та працівників ДСНС.

Виїжджаючи до зони надзвичайної ситуації, бажано дотримуватись вказівок щодо зовнішнього вигляду та наявності необхідних речей, які були перелічені вище. Виконання цих правил додасть упевненості та зменшить вірогідність виникнення деяких неприємних ситуацій.

Кожен психолог, незалежно від характеру надзвичайної ситуації, зовнішніх обставин, свого стану та настрою, повинен дотримуватися загальних правил надання екстреної психологічної допомоги, основними з яких є:

1. У кризовій ситуації постраждалий може знаходитися в стані психічного збудження. Це нормально. Оптимальним є середній рівень збудженості. При налагодженні контакту скажіть постраждалому, що Ви очікуєте від спілкування з ним. Надія на успіх краще, ніж відчуття невдачі.

2. Не приступайте до дій одразу. Вирішуйте, яка допомога (окрім психологічної) необхідна, хто з постраждалих у першу чергу потребує допомоги.

3. Скажіть, хто Ви і які функції виконуєте. Професійна компетенція заспокоює – розкажіть про вашу кваліфікацію та досвід. З'ясуйте імена постраждалих.

4. Обережно встановлюйте тілесний контакт. Легкий тілесний контакт, як правило, заспокоює людину. Тому візьміть постраждалого за руку або поплещіть його по плечу. Торкатись до голови, інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому рівні, що й постраждалий.

5. Ніколи не звинувачуйте постраждалого. Розкажіть, які міри необхідно прийняти для надання самодопомоги.

6. Уважно слухайте, будьте терплячими, виконуючи свої обов'язки. Самі розмовляйте спокійним тоном. Якщо постраждалий втрачає витримку та терпіння, не проявляйте нервозності. Спитайте у постраждалого: «Чи можу я що-небудь для Вас зробити?». Якщо Ви відчуваєте почуття спільного страждання, не соромтесь сказати про це.

7. Надайте можливість постраждалому говорити. Слухайте його активно. Проявляйте увагу до його почуттів та думок. Переказуйте позитивне.

8. Ізолюйте постраждалого від сторонніх поглядів. Надмірні погляди можуть бути неприємними людині у кризовій ситуації.

9. Дайте постраждалому повірити в його власні сили та власну компетенцію. Дайте йому завдання, з яким він справиться. Використовуйте це, щоб він переконався у власних здібностях та в нього виникло почуття самоконтролю.

10. Скажіть постраждалому, що ви залишитесь з ним. При розставанні знайдіть собі заступника та проінструкуйте його про те, що необхідно робити з постраждалим.

11. Залучайте людей з близького оточення постраждалого для надання допомоги. Інструкуйте їх та давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких висловлювань, які можуть викликати в кого-небудь почуття провини.

Тож при виконанні своїх обов'язків в умовах надзвичайної ситуації психолог ДСНС не повинен забувати про ці правила, їх виконання забезпечить більш легке встановлення психологічного контакту.

Необхідно враховувати і той факт, що в зоні лиха потерпілі і їх родичі знаходяться в стані сильної емоційної напруги, тож їх реакції на помилки та недоліки в роботі психологів можуть бути вкрай агресивними. Тому психолог ДСНС в умовах надзвичайної ситуації повинен завжди пам'ятати про те, що йому не рекомендується робити, та про те, що йому категорично забороняється. Виконання цих правил допоможе знизити вірогідність виникнення частки провокуючих ситуації та допоможе більш продуктивно працювати з людьми.

При виконанні своїх обов'язків в умовах надзвичайної ситуації психологу ДСНС забороняється:

- проявляти бурхливі емоції на очах родичів, особливо сміх. Родичі потерпілих, які переживають горе, очікують від психолога «металевої» витримки, і коли на їх очах психолог дозволяє собі хоч маленький прояв зайвих емоцій, він моментально втрачає їх прихильність. Але психолог,

як і будь-яка людина, не може постійно тримати в собі негативні емоції, відчувати чужі страждання, біль, жалобу, йому також необхідна «розрядка». Інколи така «розрядка» відбувається бурхливим проявом своїх емоцій, а інколи необхідно просто деякий час побути на самоті. Краще, коли для прояву своїх емоцій психолог обирає місце, де немає людей, пов'язаних з постраждалими.

Крім того, незважаючи на лихо, яке відбулося, життя продовжується і з домівок психологу можуть телефонувати близькі з гарними та приємними новинами. Тому навіть маленька посмішка на обличчі психолога може бути помічена постраждалими та їх близькими і завдати їм ще більше негативних емоцій, більших душевних страждань;

- критикувати колег на очах у постраждалих. Кожна людина не завжди все робить правильно, інколи трапляються помилки. Але зауваження у присутності потерпілих призводять до негативного ставлення до всіх психологів, виникає недовіра до їх професійної компетенції;

- приймати їжу (жувати) на очах у родичів. За винятком випадків, коли родичі самі пропонують психологу поїсти з ними. У цьому випадку треба поводитися відповідно до ситуації (враховувати присутність родичів інших постраждалих, час доби, час безперервної роботи з цими людьми та інше);

- давати нездійсненні обіцянки. Наприклад, говорити людині: «Все буде добре!», коли в цей же час вона втрачає когось зі своїх близьких. Може виникнути ситуація, коли вона буде кидатись з агресією на психолога зі словами: «Ви ж обіцяли!!! Ви мене переконували, а насправді ...». Така неприємна ситуація з однією людиною може підірвати довіру до всіх психологів, і не тільки до тих, хто працює в зоні лиха;

- використовувати фрази типу: «Та чого ви плачете?»;

- у присутності родичів давати неперевірену інформацію. Ця інформація може перетворитися на слух, з яким у подальшій роботі прийдеться боротися саме психологу. Крім того, неперевірені дані лише нашкодять психологічному стану родичів постраждалих.

Психологам ДСНС при виконанні своїх обов'язків в умовах надзвичайної ситуації не рекомендується:

- разом збиратися в коло і обговорювати щось на очах у натовпу. У вільні хвилини, звичайно, психологам хочеться підійти один до одного. Але люди, одягнені у форму, збираючись в коло, викликають пильну зацікавленість як носії будь-якої інформації, що може спровокувати панічні або агресивні реакції натовпу;

- бездумно використовувати слова типу «безпека».

- у момент вітання використовувати розхожі фрази типу: «Добридень», «Добрий вечір/ранок»;

- забувати про національні особливості постраждалого. Наприклад, у деяких народів не прийнято вітатися на похоронах, не можна незнайомому чоловікові не те що обіймати, а й просто доторкатися до жінок.

Задля особистої безпеки психологів ДСНС та волонтерів необхідно постійно бачити один одного в будь-якій ситуації. Наприклад, під час надання психологічної допомоги родичам загиблих шахтарів на шахті імені Засядька у м. Донецьку, обурені батьки кинулись до керівництва шахти з погрозами фізичної розправи, влаштували штовханину. У такій ситуації було важко зорієнтуватися, хто з психологів ДСНС і де перебуває і наскільки це небезпечно для життя кожного з них.

3.4 Організаційна схема діяльності фахівців психологічної служби на місці надзвичайної ситуації

Роботу з надання екстреної психологічної допомоги можна умовно розділити на три етапи. Перший етап підготовчий, другий – це етап власне надання екстреної психологічної допомоги, третій можна позначити як етап завершення робіт з надання психологічної допомоги. На кожному конкретному етапі перед психологами стоять свої цілі і завдання. Розглянемо їх більш детально.

Підготовчий етап. Метою роботи на підготовчому етапі є підготовка розгорнутого плану дій з надання екстреної психологічної допомоги. Для цього необхідно здійснити:

1. Збір інформації про психологічну ситуацію, що склалася в результаті НС. У деяких випадках потрібні відомості є у фахівців-психологів або фахівців іншого профілю, які вже працюють на місці події. Якщо ж інформації такого роду немає, необхідно зібрати її самостійно для того, щоб організувати роботу фахівців найбільш оптимальним чином.

Збір інформації здійснюється за наступною схемою:

- Визначення місць, де необхідно працювати психологам: місця дислокації постраждалих та їхніх родичів, пункти проведення масових заходів (панахиди, впізнання, зустрічі з представниками владних структур). Часто таким місцем є також і саме місце НС (якщо НС сталося на території населеного пункту).

- Приблизний підрахунок людей, які потребують допомоги.

- З'ясування числа фахівців, які вже працюють або приступлять до роботи найближчим часом.

- Уточнення часу, місця і приблизну кількість учасників масових заходів.

- З'ясування порядку, час і місце дій, які необхідно здійснити постраждалим або їх родичам (виплата компенсацій, процес впізнання, отримання свідоцтв про смерть і т.д.).

2. Визначення місця і порядку роботи кожного фахівця –друге важливе завдання, яке вирішується на підготовчому етапі, оскільки від успішності її вирішення часто залежить ефективність надання допомоги. Кожен фахівець повинен знати, що йому необхідно робити на конкретній ділянці роботи.

3. Складання орієнтовного плану робіт. Вирішення цього завдання відбувається на підготовчому етапі, однак протягом усього періоду надання екстреної психологічної допомоги цей план може змінюватися і коригуватися в залежності від зміни умов діяльності.

Основний етап. На основному етапі робіт з надання екстреної психологічної допомоги фахівці-психологи працюють за двома основними напрямками: допомога фахівцям, що беруть участь в ліквідації наслідків НС, яка націлена на забезпечення умов професійної діяльності, і допомога постраждалим в результаті НС.

Зміст діяльності фахівців-психологів може бути різним, він визначається на підготовчому етапі і відображається в плані робіт. Це зміст залежить від специфічних характеристик ситуації.

Завершальний етап. На завершальному етапі робіт з надання екстреної психологічної допомоги вирішуються такі завдання, як:

- Надання допомоги тим особам кому це необхідно. Як правило, на завершальному етапі кількість постраждалих, які перебувають в районі ліквідації наслідків НС, невелика.

- Заходи з надання психологічної допомоги фахівцям, які беруть участь в ліквідації наслідків НС. Такі заходи можливі і доцільні на даному етапі, так як інтенсивність робіт з ліквідації наслідків НС знижується, а втома у фахівці, що здійснює таку допомогу накопичується.

- Узагальнення і аналіз інформації, отриманої в ході робіт з надання екстреної психологічної допомоги.

- Складання прогнозу розвитку ситуації на підставі узагальнення та аналізу даних.

Завдання на самостійну підготовку

1. Перелік речей та спорядження для надання екстреної психологічної допомоги.

2. Яка ціль і способи взаємодії психолога з іншими посадовими особами системи ДСНС під час надзвичайної ситуації?

3. Правила надання першої допомоги для психологів.

4. Що забороняється психологу ДСНС при виконанні своїх обов'язків в умовах надзвичайної ситуації?

5. Якою інформацією повинен володіти психолог при прибутті в зону надзвичайної ситуації?

ЛЕКЦІЯ 4

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАЖДАЛИМ З РІЗНИМИ НЕГАТИВНИМИ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ

План лекції

- 5.1. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації
- 5.2. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях
- 5.3. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при нервовому тремтінні
- 5.4. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при плачі
- 5.5. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при апатії
- 5.6. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при руховому збудженні
- 5.7. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при ступорі
- 5.8. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресії
- 5.9. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при істериці
- 5.10. Особливості надання екстреної психологічної допомоги з ознаками страху

Час проведення: 2 учбові години.

Література

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
2. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. – 2014. – 584 с.
3. Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Ціцей Р.М. Особливості встановлення психологічного контакту психолога ДСНС України з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації: монографія. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2014. – 156 с.
4. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.
5. Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: Монографія. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.

б. Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст]: монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОРМ Мезіна В.В., 2017. – 512 с.

4.1 Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації

У даній лекції ми спробуємо детально визначити дії психолога в умовах надзвичайної ситуації. Але заздалегідь хочемо попередити, що сама по собі будь-яка надзвичайна ситуація є досить специфічною та індивідуальною, хоча і може мати однакові причини та наслідки руйнування. Це говорить про те, що кожна конкретна надзвичайна ситуація потребує індивідуального підходу до ліквідації її наслідків. Таким чином, ми не можемо конкретно та чітко встановити засоби та план роботи психолога в зоні нещастя, але можемо окреслити загальний алгоритм роботи та загальний перелік ситуацій, з якими може зіштовхнутися психолог при виконанні своїх обов'язків.

Напевно, найголовнішим моментом, який треба пам'ятати психологу при виконанні обов'язків в зоні надзвичайної ситуації, є те, що психолог завжди в полі уваги. Ті, або інші дії, зроблені психологом, впливають на навколишніх, вони можуть як різко знизити рівень довіри, так і швидко підвищити його. Все це, в свою чергу, впливає на ефективність діяльності психолога.

Ще один з найголовніших моментів при виконанні своїх обов'язків в осередку надзвичайної ситуації – психолог завжди повинен бути готовим до всього, щоб не трапилось. Він повинен спокійно реагувати на будь-які події, адже саме від його поведінки залежить доля багатьох людей. Саме психолог може вселити впевненість у своїх діях, віру та прагнення до життя у людині. Також часто доводиться не лише допомагати емоційно пережити ситуацію, полегшуючи страждання, а й надавати першу медичну допомогу (так буває при великих ДТП), допомагати навести лад у господарстві (як було під час повені у Закарпатті) та багато інших справ, які допомагають людині справитися зі своїм горем.

Для отримання позитивних результатів своєї діяльності психологу треба пам'ятати, що за усіма його діями та реакціями ретельно слідкують як постраждалі, їх близькі, так і рятувальники. Тож психологу треба вміти швидко зорієнтуватися в ситуації, об'єктивно оцінити всі її нюанси та визначити об'єм і характер допомоги, яку потрібно надати населенню та рятувальникам.

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових заходів, які надаються людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події.

Екстрена психологічна допомога спрямована на:

- надання допомоги одній людині, групі людей або великій кількості постраждалих після екстремальної або надзвичайної ситуації;
- регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану і негативних емоційних переживань, пов'язаних з екстремальною або надзвичайною ситуацією, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам конкретної ситуації.

Основна мета екстреної психологічної допомоги – запобігання особистісній патологічній еволюції людини, яка волею долі залучена до надзвичайної ситуації.

Зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації, від ефекту її травматичної дії на психіку людини.

Тож екстрена психологічна допомога націлена на підтримку особистості постраждалого, його родичів та рятувальників в осередку надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань та зниження впливу на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

4.2 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях

Найбільш важкими наслідками пережитого сильного стресу можуть бути марення (помилкові, перекручені, абсолютно нелогічні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати) й галюцинації (потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів: чує голоси, бачить неіснуючих людей, відчуває запахи, яких немає насправді й та ін.).

Марення і галюцинації найчастіше виникають у людей з уже наявними психічними захворюваннями (екстремальна ситуація викликає в людини потужний стрес, призводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому – не тільки фізичному, але й психічному також). Це може загострити наявне психічне захворювання.

Марення та галюцинації можуть виникати і як короткочасні реакції психіки на сильний стрес і у здорових людей (Наприклад, у м. Дніпро (2007 р.), після вибуху в житловому будинку побутового газу, у матері загиблої дівчинки почали спостерігатися галюцинації. Жінка стверджувала, що чує, як її донька кличе на допомогу, чує її стогін та плач з-під завалів.

Якщо ви зіткнулися з поведінкою потерпілого, схожою на марення або галюцинації, не поспішаєте терміново викликати бригаду швидкої психіатричної допомоги. Спостерігайте за зміною в поведінці потерпілого протягом деякого часу. Справа в тому, що перша реакція на повідомлення про смерть близького – це, як правило, заперечення факту смерті. Саме це стає причиною роботи механізму психологічного захисту. Психі-

ка активно не приймає того, що відбулося. На першому етапі емоційний шок супроводжує спроба заперечувати реальність ситуації, і тому людина намагається відійти від реальності у вигаданий світ, світ ілюзій та фантазій, що в свою чергу може викликати появу марення й галюцинацій. Якщо Ви побачили такі прояви – не лякайтеся, а поспостерігайте деякий час. Якщо ситуація не поліпшується протягом 1-2 годин, а марення й галюцинації у потерпілого залишаються, то зверніться за психіатричною допомогою.

Пам'ятайте! Головна ознака при мареннях та галюцинаціях: люди у край активні.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при мареннях та галюцинаціях:

1. Зверніться до медичних працівників, викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.

2. До прибуття фахівців стежте за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим. Заберіть від нього предмети, які являють потенційну небезпеку.

3. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.

4. Говоріть з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати.

Пам'ятайте! В такій ситуації переконати потерпілого неможливо. Надзвичайні ситуації притягують людей з хворою психікою (вони таким чином себе реалізують).

4.3 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при нервовому тремтінні

При нервовому неконтрольованому тремтінні в організмі необхідна допомога не тільки психолога. Людина, яка тільки що пережила екстремальну ситуацію, сильно тремтить - не може удержати в руках дрібні предмети, запалити сигарету. З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Однак причина в іншому. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння – людина не здатна за власним бажанням припинити цю реакцію, яка може тривати кілька годин. Так організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити неможливо, то напруга залишиться усередині та викличе м'язові болі, а надалі може призвести і до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія або виразка.

Пам'ятайте! Головна ознака: тремтіння всього тіла або окремих його частин починається раптово, відразу після інциденту. Реакція може тривати досить довго (до декількох годин).

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при нервовому тремтінні:

1. Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд (віброгімнастика). Таким чином організм «струшує» весь адреналін. Продовжуйте спокійно розмовляти з потерпілим. Не підвищуйте інтонацію голосу, інакше потерпілий може сприйняти ваші дії як напад. Не треба при цьому звертати увагу на його тремтіння, говорити про це, лякатися цього стану.

2. Після завершення тремтіння запропонуйте потерпілому затримати подих. Через 1-2 хвилини наступить заспокоєння.

3. Дайте потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати, тому що після нервового тремтіння людина відчуває сильну утому.

Пам'ятайте! Не можна постраждалого з нервовим тремтінням обіймати або притискати до себе, укривати чимось теплим, говорити, щоб він взяв себе в руки.

4.4 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при плачі

Плач – це форма емоційного захисту. Найважчі сльози – це сльози горя. Смерть близької людини здатна зломити кожного з нас. «Сльозми горю не допоможеш», – говорить народна мудрість, однак саме сльози дають можливість виплеснути свою гіркоту, виявити негативні емоції. «Поплачете, легше стане», – з розумінням говоримо ми один одному.

Плач можна віднести до реакцій, які дозволяють відреагувати на негативні емоції, тому реакцію того, хто плаче, можна розглядати як нормальну й навіть бажану реакцію в ситуаціях втрати близької людини, втрати житла тощо. Прояв реакції плачу людини є симптомом переробки негативних емоцій, тому дуже важливо дати можливість постраждалому відреагувати. Сльози служать катарсисом, своєрідним очищенням. Але хоч у стародавніх греків катарсис і був колективним, плакати краще на самоті.

Плач викликає розслаблення й уповільнення подиху. Подих компенсується одночасним потовиділенням і тахікардією, однак розслаблююча дія постраждалого швидко їх нейтралізує. Саме із цієї причини людина звичайно пам'ятає переважно приємне розслаблення після ридань. Після плачу ми відчуваємо себе набагато краще. Справа в тому, що секрет очної залози містить психотропні засоби, які зменшують почуття тривоги, туги й навіть болю. Однак лікарі попереджають про те, що подібною «терапією» не варто зловживати, інакше «розпущені» нерви призведуть до складних нервових захворювань.

Сльози нормалізують кров'яний тиск, мають антистресову та антибактеріальну дію, сприяють загоєнню травм, підсилюють опірність організму інфекціям, знижують ризик розвитку мігрені, виразки шлунка й гіпертонії.

Сльози – відмінний болезаспокійливий засіб. При серйозних потрясіннях організм виробляє велику кількість так званих «гормонів стресу». Саме тому у важких ситуаціях єдине, на що вистачає сил, – розплакатися. Так організм позбувається від шкідливих речовин, які могли б нашкодити йому. Слізна реакція ділиться на два види:

1) Фізіологічна. Це рефлекторні сльози. Вони очищають очі від пилу й дрібних смітинок і зволожують їх, зберігаючи роговицю від пересихання.

2) Емоційна. Це сльози, які виникають як реакція на будь-яке нервово-потраясіння.

Плач як обов'язкова ритуальна техніка пропонується людині в строго обмежених важких та кризових життєвих ситуаціях. Ці ситуації дуже різні і, на перший погляд, видимого зв'язку між ними не спостерігається (наприклад, смерть близької людини). Однак насправді їх поєднує одна важлива ознака: необхідність швидко реагувати реальною поведінкою на зміни ціннісного або комунікативного середовища. Перш ніж «будувати» певну поведінку, людина повинна заново здійснити деякі самооцінні процеси. Саме тому обряд улаштований так, що в ході його «виконання» найбільша кількість часу приділяється рішенням самооцінних завдань. Під час плачу самооцінка піддається серйозним трансформаціям, і в результаті обряду вона оптимізується й здобуває стійкість. Тільки після цього людина має можливість правильно й ефективно здійснювати свою поведінку вже в новій життєвій ситуації. Обряд плачу відноситься до трансювих техник. Під час плачу спостерігаються деякі ознаки змінених станів свідомості. Відомо також, що людина в стані плачу іноді втрачає почуття часу й простору.

Пам'ятайте! Головна ознака: у людини, яка вже плаче або готова розридатися, дрижать губи, спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики, немає порушень поведінки.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при плачі:

1. У ситуації, коли у потерпілого починається реакція плачу, надайте людині підтримку на раціональному, вербальному й тілесному рівнях.

2. Не залишайте постраждалого одного. Якщо неможливо надати такий людині професійну допомогу, необхідно подбати про те, щоб поруч із нею хтось перебував, бажано, щоб це була близька або знайома людина.

3. Можна та бажано використовувати елементарні прийоми тілесноорієнтованої терапії: установіть тісний фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Це допоможе людині відчути, що хтось поруч, що вона не самотня.

4. Застосовуйте прийоми «активного слухання», вони допоможуть приєднатися до потерпілого на вербальному рівні. Періодично вимовляйте «ага», «так», «звичайно», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у

яких він виражає свої почуття; говоріть про свої власні почуття й почуття потерпілого. Дайте йому виговоритися.

5. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Не намагайтеся зупинити плач, просто говорячи йому: «Не плач». Подібні вислови лише підсилюють і продовжують процес ридання. Дайте людині можливість виплакати, «виплеснути» із себе горе, страх, образ.

6. Не задавайте питань, не давайте порад. Уникайте порівнянь типу «От один знайомий був у такій же ситуації, як ви...». Ваше завдання зараз – допомогти людині виговоритися, вислухати її.

7. Після плачу умийте обличчя потерпілого прохолодною водою, можна покласти прохолодний компрес біля очей.

Пам'ятайте! Не можна плакати «у подушку», закривати або терти очі руками, інакше головного болю та набряклого обличчя й червоних очей не уникнути. Плач протипоказаний людям з різними афективними розладами й підвищеною тривожністю – їм сльози приносять лише обтяження внутрішнього стану. Зверніть увагу: якщо не відбувається емоційної розрядки, полегшення, потерпілий стримує сльози, то внутрішнє напруження може нанести шкоду фізичному і психічному здоров'ю людини (необхідно підняти людину та злегка погойдати). Після цього буде плач.

4.5 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при апатії

Апатія – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужністю, спрощенням почуттів, байдужістю до подій навколишньої дійсності й ослабленням спонукань та інтересів. Апатія протікає на фоні зниженої фізичної й психічної активності. Апатія може бути короткочасною або довготривалою.

Апатію варто відрізнити від розпачу, що являє собою втрату надії, і від нудьги, що виникає при блокуванні спрямованої зовні активності, чи то за зовнішніми чи то за невротичними причинами.

Однак апатія може бути і життєвотривалим захистом у надзвичайних ситуаціях: зводячи мислення до ніби нейтрального стану, можна уникнути як розпачу, так і виснаження, викликаних надіями, що не виправдалися.

Апатія може тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Пам'ятайте! Головна ознака при апатії: людина виглядає дуже втовленою, байдужою до навколишнього. У такої людини спостерігається: відсутність емоцій, реакції на те, що відбувається, загальмованість, мова повільна, переривається довгими паузами.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при апатії:

1. Поговоріть з постраждалим. Задайте йому декілька простих питань виходячи з того, знайомий він з вами чи ні. «Як тебе звати?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?», «Хочеш пити?», «Тобі не холодно?». Уникайте питань, що вимагають вибору, наприклад: «Тобі налити чаю або соку?», «Ти їстимеш зараз чи пізніше?». У стані апатії постраждалий просто не здатен усвідомити, про що його запитують навколишні, а тим більше, робити вибір.

2. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття). Приміщення повинне бути теплим і провітреним, не включайте радіо й телевізор.

3. Створіть легкий тілесний контакт із людиною. Тримайте її за руку або злегка підтримуйте під лікоть, покладіть руку на плече або на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати або просто полежати. Якщо вам дозволяє час, побудьте поруч, щоб людина відчувала, що про неї є кому подбати.

5. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, очікування закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його в будь-яку спільну діяльність (прогулятися, сходити випити чаю, допомогти іншим постраждалим).

Пам'ятайте! Всі дії психолога в такій ситуації спрямовані на виведення людини з пасивного стану та переводу її в активний стан. Якщо апатія не проходить протягом тривалого часу, – зверніться до психіатра, адже є небезпека розвитку у постраждалого депресії.

4.6 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при руховому збудженні

Потрясіння від надзвичайної ситуації може бути настільки сильним, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою на тварину, яка метається в клітці. Постраждалий може щоразу повторювати: «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю», або: «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».

Цей стан також є захисною реакцією психіки, при якому людина, не усвідомлюючи цього, замість напрямку енергії на вирішення проблеми (як мені жити й що робити далі) направляє її на підтримку збудженого стану. Під впливом гормону адреналіну кров у великому обсязі спрямовується до органів, що забезпечують рух (переважно в ноги). Від інших органів кров у цей час відпливає, особливо від головного мозку (саме тому робота мозку погіршується і налякана людина часто не знає толком, куди ж їй бігти).

В умовах надзвичайної ситуації можуть спостерігатися різні види рухового збудження (гіперкінезії):

- депресивне – пов'язане зі станом болісної, нестерпної туги, безвихідного розпачу;

- тривожна ажитація – невмотивоване рухове занепокоєння, пов'язане зі станом тривоги й афективної напруги;

- маніакальне – підвищення рухової активності, властиве маніакальним станам;

- галюценаторне – обумовлено галюцинаціями й маренням; психогенне – панічне збудження, що спостерігається при афективно-шокових реакціях та ін.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при руховому збудженні:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе.

2. Ізолюйте потерпілого від навколишніх.

3. Масажуйте постраждалому «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш утекти, сховатися від того, що відбувається?»)

4. Як правило, ажитація «покриває» стан сильної тривоги, з якою людина нічого не може зробити, тому ваші дії повинні бути спрямовані саме на те, щоб заспокоїти людину та надати їй відчуття безпеки.

Пам'ятайте! Рухове збудження звичайно триває недовго й замінюється нервовим тремтінням, плачем, агресією. Головними ознаками при руховому збудженні є: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормальне голосне мовлення або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази), порушується здатність міркувати й установлювати складні зв'язки між явищами. Слід також пам'ятати, що при руховому збудженні постраждалий може заподіяти шкоду і собі, і іншим.

4.7 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при ступорі

Ступор – стан нерухливості та мовчання, коли людина застигає в одній позі. Ступор завжди має психічне походження; це одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після великих нервових потрясінь (вибух, втрата близької людини тощо), коли людина затратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом уже немає.

Виникає питання, а чи треба людину із ступору виводити? Є таке поняття, як «охоронне гальмування». Якщо людина після будь-якого сильного стресу сама, без будь-яких зовнішніх втручань (наприклад заспокійливих таблеток) впадає в тимчасову «відключку», їй це потрібно для того, щоб уникнути більшої психічної травми. Інша справа, якщо ця людина, приміром, – єдиний родич померлого й без її участі неможлива організація похорону. Отже, виводити зі ступору треба в таких випадках: коли є реальна загроза життю й здоров'ю; коли постраждалий, який перебуває в стані ступору, – єдиний родич померлого. У цьому випадку необхідна постійна й достовірна інформація про загиблого.

За своєю природою ступор може бути кататонічним, депресивним, істеричним, апатичним або психогенним.

При кататонічному ступорі постраждалі нерухомі, годинами можуть сидіти, лежати або стояти, не змінюючи пози. Внаслідок підвищення тону м'язів спроба змінити положення тіла не вдається.

При депресивному ступорі спостерігається загальмованість, тривожний вираз обличчя, утруднення контакту, блідість шкіри. Постраждалі не здатні до будь-яких дій або рухів; на запитання відповідають неохоче, окремими словами; на обличчі застиглий вираз туги і скорботи.

Істеричний ступор спостерігається при істеричному неврозі. Сюди відносять істеричні парези й паралічі (віднімаються руки або ноги, проте в гіпнотичному стані моторика може відновитися); істеричні розлади мови (німота, афонія, заїкання); астазія-абазія (хворий не може стояти, сидіти, ходити, хоча в лежачому стані може рухати ногами).

Апатичний ступор спостерігається при органічних захворюваннях головного мозку, поразках лобових часток, при деяких формах шизофренії.

Психогенний ступор проявляється при афективно-шокових реакціях на катастрофи, стихійні лиха, смерть близької людини. Характеризується звуженою свідомістю, частковою або повною амнезією пережитого. При психогенному ступорі постраждалі нерухомі, відсутнє мовне спілкування з оточенням, але під час розмови про ситуацію, яка викликала цей стан, постраждалі виявляють ту або іншу емоційну і вегетативну реакцію (плачуть, червоніють, блідніють). Психогенний ступор може змінюватися психогенним збудженням. При масових катастрофах психогенне збудження може охоплювати велику кількість людей з виникненням паніки.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, потерпілий пробуде в такому стані досить довго і це призведе до його фізичного виснаження.

Пам'ятайте! Стан ступору проявляється в тому, що людина застигає на одному місці, намагається прийняти позу «ембріона», закрити голову руками, або стає вкрай повільною і неспритною, а то й просто падає без свідомості. Все це тому, що м'язи судорожно стиснулися, їхнє кровопостачання різко погіршилося, координація рухів порушилася. Людина не

реагує адекватно (або взагалі не реагує) на зовнішні подразники. Окрім цього, спостерігаються:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мовлення;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, біль, щипки);
- «застигання» у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- напруга окремих груп м'язів; часто обмежені координовані рухи очей.

Незважаючи на нерухомість, для ступору характерна виразність міміки, що відбиває емоційну насиченість переживань потерпілого. Вираження обличчя частіше страждальницьке, на очах сльози. На питання постраждалий не відповідає, але ніби намагається зробити це за допомогою міміки.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при ступорі:

1. Необхідно спокійно підійти до постраждалого, краще збоку, посадити його та, щоб уникнути несподіваного удару, покласти свої руки на його кисті рук. Постійно зберігати тактильний контакт із постражданим (гладити по руці, обійняти). По можливості потерпілого ізолювати. Прибрати доступні йому різучі предмети та інші речі, які можуть бути використані як знаряддя нападу або самогубства.

2. Для надання психологічної допомоги не слід залучати велику кількість психологів, тому що це призводить до суєти. Зазвичай, вистачає 2 психологів на одного потерпілого, який перебуває в стані ступору. При роботі з постражданим удвох, друга людина підходить іззаду й кладе ліву долоню на чоло потерпілого, піднімаючи голову та утримуючи при цьому «позитивні точки», правою рукою підтримує під потилицю.

3. Називайте потерпілого по імені, супроводжуйте кожну дію словами. Відношення повинне бути турботливим, спокійним і у той же час твердим і рішучим. Необхідно зосередити постраждалого на собі, на своєму голосі, зовнішності. Для цього необхідно використовувати сильний фізичний, звуковий або комбінований вплив на постраждалого: сильно струснути, вдарити широко розкритою долонею по спині, голосно й чітко покликати людину по імені, сказати: «Підняти очі, дивитися на мене!».

4. Піймавши погляд постраждалого, утримувати його на собі голою, командами та зосередити потерпілого на подиху: «Дихай глибоко, вдих... видих..., моргай, дивися на мене, дихай, моргай...». При цьому можна втримувати великими пальцями «позитивні точки» до вирівнювання пульсу під обома пальцями.

5. Перевести командою погляд потерпілого на свою руку, яку треба тримати на відстані 40-60 см від його обличчя. Рукою почати описувати лежачі вісімки (знак нескінченності) перед обличчям постраждалого. Домогтися, щоб він очима невідривно стежив за рукою (не головою, а тільки очима), при цьому не затримував подих і не моргав.

6. Важливо забезпечити безперервне спостереження за потерпілим для того, щоб виключити можливість його втечі, нападу або самогубства. При цьому бажано не демонструвати іншим потерпілим, що вони небезпечні, що їх посилено охороняють.

7. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Нігті впираються у свою долоню. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

8. Якщо потерпілий втратив на якийсь час чутливість до зовнішніх впливів, зробіть йому боляче й тоді він зосередиться на відчутті болю.

9. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

10. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Дихати треба під ритм подиху потерпілого.

11. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути й бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння. Необхідно тактовно, обережно намагатися перемикаєти його увагу на дійсність (запитувати про важливі організаційні питання, ненав'язливо щось розповідати тощо).

12. Сильно розтерти вуха, прикласти холод (сніг, лід, холодну воду) до них.

13. Жорстко, кісточками пальців, масажувати точки під основою носа й між підборіддям і нижньою губою («кнопки землі й космосу»).

14. Посадити потерпілого, стати на праве коліно в нього за спиною й основою правої долоні жорстко масажувати рухами його праве підбер'я (15-20 разів).

15. Посадити потерпілого, стати в нього за спиною, взяти під пахви, підняти на 15-20 см і жорстко опустити сідницями на землю (3-5 разів).

16. Роззути потерпілого й сильно стукати кулаком по п'ятах його випрямлених ніг.

17. Поставити чітке, просте, конкретне завдання, домогтися його розуміння й виразного повторення. Проконтролювати початок виконання поставленого завдання.

Пам'ятайте! Виведення зі ступору за допомогою алкоголю небезпечно, тому що це штучно продовжить охоронне гальмування (яке настає на перших стадіях для того, щоб уникнути більшої психічної травми).

4.8 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресії

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високе внутрішнє напруження.

Кожна людина переживає критичну ситуацію по-своєму: хтось ціпеніє, хтось біжить, а хтось починає злитися. Прояв злості або агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім.

Пам'ятайте! Головна ознака агресивної поведінки: голова відкинута назад (я, мовляв, не боюся), груди колесом (щоб більшим здаватися), ноги прямі й напружені (щоб вищим бути), кулаки стислі, щелепи стислі, погляд в одну точку. Перенапружені м'язи обличчя, кисті й зап'ястя, м'язи передньої частини гомілки, лопаток і попереку. Крім цього, спостерігаються: роздратування, невдоволення, гнів (за будь-якого, навіть незначного, приводу); нанесення ударів з усіх боків руками або якими-небудь предметами; словесні образи, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресивній поведінці:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Дайте постраждалому викричатися, виплеснути адреналін. Можна допомагати йому словами: «Зрозуміло, що ти злишся, розкажи, як саме».
4. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
5. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся лише із приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Треба говорити: «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації.»
6. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
7. Агресія може бути погашена страхом покарання: якщо немає мети одержати вигоду від агресивної поведінки, якщо покарання строге й імовірність його здійснення велика.
8. Якщо агресію викликає яка-небудь людина, то може допомогти кілька нескладних прийомів: запропонуйте візуалізувати її («Уяви цю людину, сконцентруйся на її одязі, голосі, манері поведінки»). Запропонуйте проробити наступні дії з неприємним образом: зменшити в розмірах, одягти в смішний одяг, домалювати вуса та ін. Інший варіант: після того, як вже представлено у дрібних деталях вигляд людини, що викликає агресію, попросіть згадати яке-небудь місце, де було дуже добре, спокійно, затишно. Запропонуйте помістити неприємний образ на яскраву картинку такого місця, попросіть поступово зменшувати негативний образ до маленької цятки.

Пам'ятайте! Якщо не надати допомогу розлютованій людині, це може призвести до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та оточуючим.

4.9 Особливості надання екстреної психологічної допомоги при істериці

Одним з головних проявів гострого горя може бути істерика. Це дуже енергоємна реакція, що віднімає багато сил. Крім того, істерики емоційно заразні. Такої масової реакції дуже бояться психологи в осередку надзвичайної ситуації.

Істерика – нервовий припадок, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз і навпаки. Істеричний припадок триває від кількох хвилин до кількох годин.

Пам'ятайте! Головна ознака: зберігається свідомість; надмірне збудження; безліч рухів; театральні пози; посилена жестикуляція; мовлення емоційно насичене, швидке; ридання.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при істериці:

1. Зненацька зробіть те, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).

2. Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном, без негативних команд («Випий води», «Умийся» та т. ін.).

Після істерики настає занепад сил. По можливості укладіть потерпілого спати. Не потурайте його бажанням.

Пам'ятайте! Надаючи допомогу людині в істериці, треба бути дуже уважним і добре прораховувати ситуацію. Справа в тому, що відрізнити істерика від інших схожих станів у деяких випадках не завжди можливо. При неадекватній оцінці ситуації й, відповідно, неправильному поведінні, можна не поліпшити (не вирішити) ситуацію, а, навпаки, – погіршити її.

4.10 Особливості надання екстреної психологічної допомоги з ознаками страху

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявлюваної небезпеки. На відміну від болю й інших видів страждання, що виникають унаслідок реальної дії небезпечної для існування факторів, страх виникає при їхньому передбаченні. Залежно від характеру загрози інтенсивність і специфіка переживання страху варіюється в досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, острах, переляк, жах).

Якщо джерело небезпеки є невизначеним або неусвідомленим, виникаючий стан називається тривогою. Функціонально страх служить попередженням суб'єкта про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на його джерелі, спонукає шукати шляхи його уникання. У випадку, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний навіязати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресія).

Пам'ятайте! Головна ознака страху: напруга м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, порушення, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Особливості надання екстреної психологічної допомоги при виникненні страху:

Якщо страх з'явився тільки що, з ним працювати легко. Він, як правило, дуже швидко проходить та дуже швидко руйнується.

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один». У таких випадках можна обговорити з постраждалим об'єкт цього страху, але найголовніше - не залишати його наодинці із самим собою. Вислухайте людину, уникаючи ігнорування значимості страху, не використовуйте фразу: «Дурниця, усе минеться, тобі нема чого боятися», – у такому стані суб'єкт не здатний критично мислити. Потрібно слухати потерпілого, проявляти зацікавленість, висловлювати йому розуміння, співчуття.

2. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі. Цього можна домогтися, спочатку підстроївшись під його хекання, а потім, поступово сповільнюючи ритм, роблячи своє дихання більш глибоким з кожним вдихом.

3. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Запропонуйте людині знайти образ свого страху, доможіться детального опису, попросіть спроектувати його на уявлюваний екран («На що схожий твій страх? Якого він кольору, форми, рухається чи ні» та т. ін.). Попросіть збільшити в розмірах (або наблизити) цей образ, а потім зменшити (або видалити) його. Це дозволить постраждалому відчути контроль над власним страхом («Спробуй збільшити свій образ на 1%, тепер зменш на 2%» та ін.).

Попросіть потерпілого знайти місце в тілі, де в цей момент «перебуває» страх. Допоможіть людині проговорити тілесні відчуття, що були викликані страхом. Попросіть знайти й описати протилежне страху відчуття в тілі («Що протилежне напрузі?»; «Де це відчувається в тілі?»). Після детального опису поверніться до місця розташування страху в тілі й запитайте про те, що змінилося у відчуттях. «Подорожуйте» від ті-

лесних відчуттів страху до ресурсних, позитивних переживань доти, поки останні не стануть значними.

Пам'ятайте! Страх може бути корисним, коли допомагає уникнути небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити людині нормальним життям.

Завдання на самостійну підготовку

1. Які основні ознаки різноманітних негативних психічних станів, які можуть виникнути в зоні надзвичайної ситуації?

2. Що не рекомендується здійснювати при наданні екстреної психологічної допомоги?

3. Алгоритми надання екстреної психологічної допомоги при різноманітних негативних психічних станах.

ЛЕКЦІЯ 5

ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

План лекції

- 5.1. Характеристика групової психотерапії
- 5.2. Загальна характеристика психологічного дебрифінгу.
- 5.3. Структура психологічного дебрифінгу.

Час проведення: 2 учбові години.

Література

1. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності ДСНС України: практичний poradnik / С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова, Н.В.Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько. За заг. ред. В.П. Садового; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панов А.М., 2018. – 340 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.
3. Потапчук Н.Д. Чутки в умовах надзвичайних ситуацій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2018. – 344 с.
4. Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: Монографія. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.
5. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / За заг. ред. Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка. – Х.: ФОП Панов А.М., 2019. – 176 с.

5.1 Характеристика групової психотерапії

Психотерапевтичні групи – це невеличкі тимчасові об'єднання людей під керівництвом психолога або соціального працівника, які мають спільну мету міжособистісного дослідження, особистісного зростання та саморозкриття. Це групи, в яких відбувається цілісний глибинний розвиток особистості та самоактуалізація здорової людини, прискорюється процес її психічного визрівання.

Ще з давніх-давен, стародавні цілителі застосовували методи психологічного впливу. Цілитель використовував цю методику в різних групах людей. Вплив цілителя проявлявся тим, що він розвеселяв учасників групи. Це покращувало їхній психологічний стан.

Прикладом надання групою позитивного впливу на психічне здоров'я можуть бути дослідження австрійського психіатра Месмера, якого іноді

називають «творцем теорії і практики психотерапії», в тому числі, і групою». Надалі багато видатних учених і лікарів, в тому числі Бехтерев, використовували різні психотерапевтичні методи в групі хворих, обґрунтовуючи доцільність і ефективність такого підходу. Першим, хто звернув увагу на терапевтичні можливості застосування групової взаємодії, був Пратт, який в 1905 році організував психотерапевтичні групи для хворих на туберкульоз. Спочатку Пратт розглядав групу як економічно більш вдалий спосіб інформування пацієнтів про здоров'я і хвороби, про спосіб життя і відносини, що сприяють одужанню, і не вичленяв її власні терапевтичні можливості. Далі він прийшов до переконання, що в психотерапії головна роль належить групі, вплив якої полягає в ефективному впливі однієї людини на іншу, що викликають в групі взаєморозуміння та солідарності, що сприяють подоланню песимізму і відчуття ізоляції.

Практично всі психотерапевтичні напрямки ХХ ст., так чи інакше, використовували групові форми і внесли певний внесок у розвиток групової психотерапії. Особливе місце в цьому ряду належить психоаналітичному і гуманістичному напрямкам. Так, Адлер звернув увагу на значення соціального оточення в прояві порушень у пацієнтів. Він вважав, що група є відповідний контекст для виявлення емоційних порушень та їх корекції. Вважаючи, що джерело конфліктів і труднощів пацієнта в неправильній системі їх цінностей і життєвих цілей, він стверджував, що група не тільки може формувати погляди і судження, а й допомагає їх модифікувати. Працюючи з групою пацієнтів, Адлер прагнув домогтися розуміння пацієнтами генезу їх порушень, а також трансформувати їх позиції. Розвитку психоаналітично-орієнтованої групової психотерапії сприяли своїми роботами Славсон, Шільдер, Вольф та ін. Істотний внесок в розвиток групової психотерапії вніс засновник психодрами Морено, якому приписують і введення самого терміна «групова психотерапія».

Групова психотерапія була запроваджена в практику психологічної допомоги у 1932 році Дж. Морено, а через 10 років вже існував журнал з групової психотерапії та професійна організація групових психотерапевтів.

Під груповою психотерапією розуміють такий метод психотерапії, при якому одночасно надається допомога кільком клієнтам. Поява групової психотерапії обумовлена, на думку Морено, недостатньою кількістю психотерапевтів та значною економією часу. Найпершим методом групової психотерапії була психодрама.

У 40-х роках з'являються Т-групи (К. Левін), що передбачали формування міжособистісних стосунків і вивчення процесів у малих групах та у їх різновиді — групі сенситивності.

Сьогодні ці групи трансформувалися у групи, які розвивають спеціальні вміння, та групи особистісного розвитку або групи зустрічей.

Конкретні завдання групової психотерапії можна сформулювати наступним чином:

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення). В цілому завдання інтелектуального усвідомлення зводяться до трьох наступних аспектів: усвідомлення зв'язків «особистість-ситуація-хвороба», усвідомлення інтерперсонального контексту власної особистості й усвідомлення генетичного (історичного) плану;

2. Емоційна сфера. В цілому завдання в емоційній сфері охоплюють такі основні аспекти: отримання емоційної підтримки та формування більш сприятливого відношення до себе, безпосереднє переживання і усвідомлення нового досвіду в групі і самого себе; точне розпізнавання і вербалізація власних емоцій; переживання заново й усвідомлення минулого емоційного досвіду і отримання нового емоційного досвіду в групі;

3. Поведінкова сфера. У загальному вигляді завдання у поведінковій сфері можуть бути визначені як формування ефективної саморегуляції.

Фази розвитку психотерапевтичної групи визначаються змінами в типах взаємин і взаємодій у групі. Є такі фази розвитку:

1. Адаптаційна фаза: навчання групи, орієнтація і залежність, адаптація до нових людей, відповідальність переноситься на терапевта, нерозуміння значення власної активності, члени групи чекають інструкцій і вказівок. Це інфантильна фаза. На цьому етапі відсутні загальні проблеми, учасники підтримують розмови «ні про що», уникають почуттів і переживань. Терапевт займає пасивну позицію для того, щоб група дозріла. Найхарактерніша риса першої фази — висока напруга.

2. Активна фаза. Характеризується боротьбою, конфліктами і протестами. Поведінка учасників групи стає активною, афективно зарядженою, з прихованою або явною агресією стосовно ведучого. Починається боротьба за лідерство, за місце і роль у групі, виникають внутрішньогрупові конфлікти, зростає опір. Відмінна риса цієї фази — підвищення агресії до терапевта, яка може ховатися за великою кількістю питань, розумування, сумнівів в результаті і компетенції, звинувачень у безвідповідальності або байдужості. Напад може відбуватися й на фігуру, яка заміщає ведучого. Головною темою обговорення на цій фазі повинні бути почуття, які члени групи відчують до терапевта, їх відкрите вираження та обговорення, а також аналіз ситуації в групі.

3. Фаза структурування групи, розвитку і співпраці. Фаза розвитку згуртованості, група проявляє активність, самостійність, бере на себе відповідальність. Згуртованість створюється спільною діяльністю з вирішення кризових ситуацій і через спільні переживання. Виникає відчуття приналежності до групи, виробляється групова культура, виникає емоційна підтримка і співчуття, щирість, спонтанність самовираження завдяки почуттю безпеки і прийняття. Третя фаза характеризується процесом структурування групи, розвитком групової культури, вироблен-

ням групових норм, цілей, цінностей, формуванням згуртованості, взаємодопомоги та взаємопідтримки.

4. Фаза активної роботи групи. Група стає робочим колективом, зрілою соціальною системою. Налагоджується позитивний зворотній зв'язок, спокійно сприймаються негативні емоції. Ця фаза спрямована на вирішення конкретних терапевтичних завдань. Це робоча фаза і повина обіймати 70 -80 % часу роботи групи. Четверта фаза є «робочою» — фазою активно й цілеспрямовано працюючої психотерапевтичної групи. Виниклі в попередній фазі згуртованість, щирість, спонтанність, зацікавленість, почуття безпеки створюють необхідні умови для власне психотерапевтичного процесу в групі.

Групи бувають двох типів:

- Закриті, одномоментні (одночасно формують групу, проводять лікувальну роботу, закінчують, розпускають її і набирають нову);
- Відкриті, безперервні (група йде весь час, надходять нові хворі, «старожили» закінчують лікувальний процес в групі і виписуються, а нові поповнюють ряди групи). В закритій групі склад учасників не змінюється, а якщо хтось і покидає групу, то нові не приймаються. Тривалість роботи групи обмежена в часі, хоча такі групи теж можуть тривати роками. В таких групах більше згуртованості та довіри.

Залежно від загальної мети група має відносно чітку ієрархічну структуру. Один з членів психотерапевтичної групи виступає в ролі лідера, інші перебувають в ролі підлеглих. Ця структура може змінюватися залежно від цілей психотерапії. Загальні цілі в поєднанні з потребами окремих членів групи визначають групові норми, тобто форми і стиль поведінки всіх учасників групи.

Загальноприйнятою стала назва «Малі групи», коли в них до 8-12 чоловік, а великими — до 25 чоловік. Психотерапевтові краще починати за типом «класної роботи», тобто проводити ту ж роботу, що проводив би і з одним хворим, тобто, впливаючи на кожного хворого окремо і на групу в цілому, допускаючи дискусії, взаємодопомогу у вирішенні якихось проблем. Надалі сприяти виникненню дискусій на теми труднощів, проблем життя, в чому суть буденного життя, проблем розладів «нервової» системи, що таке психічна стійкість і так далі. Надалі включати чинник групової динаміки, де включаються механізми функціонування групи.

Члени групи мають бути готові і внутрішньо згодні до впливу на них групи в цілому, а також окремих членів і терапевта з метою своєї перебудови і зміни, набуття нового внутрішнього досвіду і форм реагування, поведінки. Засвоїти і адсорбувати досвід, придбаний в групі з перенесенням його в повсякденне життя. Розширити репертуар своєї можливої поведінки, відчутти свою продуктивність і варіантність в поведінці і реакціях.

У групах терапевт створює тенденцію виникнення механізмів лікування. Катарсис — редагування емоційної напруженості, що була, формуванням адекватної спонтанності.

Самопізнання через розкриття свого внутрішнього світу в групі і реакції групи на прояв свого самозвеличання, з метою зміни її в бажаному напрямку. Закріплення нових форм поведінки, у відповідь реакцій на ті або інші ситуації в групі і перенесення їх в реальне життя, пошук і закріплення нових, найбільш адекватних рішень, проблем, стосунків і реагування, адекватного стилю поведінки.

Успішність групової психокорекції та психотерапії, багато в чому, залежить від особистості керівника (тренера групи). Керівник групи виконує, зазвичай, чотири ролі: експерта, каталізатора, диригента та зразкового учасника. Тобто він коментує групові процеси, допомагає учасникам об'єктивно оцінювати свою поведінку та її вплив на ситуацію; сприяє розвитку подій; вирівнює внески кожного учасника до групової взаємодії; відкритий та автентичний.

При груповій психотерапії терапевт враховує особові особливості членів групи. Формує у кожного члена групи уміння брати на себе, і в той же час давати іншим грати роль лідера. Групова психотерапія може служити одним з вирішень психотерапевтичних завдань, що стоять на багатьох етапах психотерапевтичного процесу.

Питання про те, за рахунок чого досягається лікувальний ефект групової психотерапії, привертає широку увагу дослідників. Одна з перших спроб вивчення і аналізу механізмів лікувальної дії групової психотерапії належить Корзини і Розенберга.

Виділяють три шляхи дослідження механізмів лікувальної дії групової психотерапії: опитування пацієнтів, які пройшли курс групової психотерапії; вивчення теоретичних уявлень і досвіду групових психотерапевтів (опитування психотерапевтів); проведення експериментальних досліджень, що дозволяють виявити взаємозв'язок між різними змінними психотерапевтичного процесу в групі (наприклад, склад групи, що застосовуються техніки, тактика психотерапевта та ін.) і ефективністю лікування. Докладний аналіз механізмів лікувальної дії групової психотерапії представлений в роботах Ялома і Кратохвіла. Ялом в якості основних механізмів лікувальної дії групової психотерапії виділяє наступні:

1. Спільність – це характеристика міцності, єдності, міжособистісних взаємодій в групі.
2. Внутрішні надії віра в успішність групового процесу.
3. Узагальнення. До приходу в групу люди вважають свої проблеми унікальними, а в процесі групового розвитку бачать що і в інших є подібні проблеми.

4. **Альтруїзм** – усвідомлення, що кожний в групі може бути потрібним і корисний іншим.

5. Забезпечення інформації – роздумів.

6. Багаторазовий перенос – будь-які труднощі в області спілкування і соціальної адаптації, проявляються в групі, яка сама згідно психоналічній теорії подібна до сім'ї.

7. Міжособистісне навчання – група служить підставою для дослідження негативних і позитивних емоційних реакцій і випробовування нових видів поведінки.

8. Розвиток міжособистісних вмінь. Явно чи скрито учасники демонструють своє вміння спілкуватись.

9. Імітуюча поведінка. Часто люди вчать себе дивлячись на поведінку інших.

10. Катарсис. Обговорення в групі скритих чи подавлених «неприємних» потреб. Таких емоцій як почуття вини, ворожість. Це призводить до психологічного очищення, полегшення, свободи.

Незважаючи на свої переваги, групова психотерапія має і обмеження. По-перше, некожен член групи може відмовлятися зачіпати інтимні емоційні проблеми. Розкриття проблем пов'язане з ризиком отримання зворотнього зв'язку, посилить проблемну ситуацію, особливо якщо обговорювані питання містять соціально ганебні компоненти. По-друге, процес групової взаємодії може зайняти стільки часу, що суто особисті проблеми окремих членів групи залишаться невирішеними, і це ускладнить роль терапевта. Нарешті, поведінку та звичаї, характерні для обстановки груп, можуть не відповідати обстановці в реальному житті, тому деякі члени групи будуть відчувати труднощі, реалізуючи в повсякденному житті отримані в групі навички. Усе ще немає єдиної думки з приводу того, які проблеми краще вирішувати в групі, а які – в процесі індивідуальної терапії.

5.2 Загальна характеристика психологічного дебрифінгу

Коло практичних завдань в галузі психологічної допомоги достатньо широке і охоплює усі сфери професійної діяльності людини. В цьому аспекті проблема психологічної корекції осіб, що підлягали психологічній травматизації безпосередньо чи опосередковано має свої особливості. Особи, які перенесли травмуючу подію, з одного боку, характеризуються звуженою свідомістю, фіксованою на події, а з іншого, – мають гостру потребу виразити (проговорити) свій досвід пережитого, усвідомити його під час спілкування, в тому числі і з надією на співчуття своїм стражданням і розуміння. У разі відсутності такої соціально-психологічної підтримки у постраждалих спостерігаються агресивність, злоба та інші дезадаптивні прояви соціальної і психологічної деформації, які розгляда-

ються як наслідки перенесеної психічної травми. Саме в цьому аспекті, за даними більшості вчених і практиків, найбільш ефективною формою психологічного забезпечення є психологічний дебрифінг, який проводиться з групами людей, які разом пережили стресові чи трагічні події.

Психологічний дебрифінг – це організоване обговорення, що може проводитися як психологом, так і спеціально навченим волонтером.

Процедуру дебрифінгу рекомендується проводити для учасників і свідків травмуючої події.

Психологічний дебрифінг – це особливо організоване обговорення, яке використовується в групах людей, що спільно пережили стресогенну або трагічну подію.

Загальна мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань.

Для досягнення мети вирішуються такі завдання:

- «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури й змісту подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшення індивідуальної й групової напруги;
- зменшення відчуття унікальності й патологічності власних реакцій. Це завдання вирішується за допомогою групового обговорення почуттів;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності й розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути;
- визначення засобів подальшої допомоги якщо буде потреба.

Той, хто керує дебрифінгом, повинен чітко розуміти, що він не «консультант», не груповий терапевт у традиційному сенсі. Дебрифінг не можна назвати «лікуванням». Його сенс – у спробах мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу. Дебрифінг не може попередити їх виникнення, але перешкоджає їхньому розвитку й продовженню, сприяє розумінню причин й усвідомленню дій, які необхідно вживати. Тому одночасно це метод і кризової інтервенції, і профілактики.

Психологічний дебрифінг застосовується при найрізноманітніших подіях, об'єднаних загальними характеристиками: це ситуації погрози, що усвідомлювалася учасниками, у ній брали участь всі члени групи дебрифінгу.

Оптимальний час для проведення дебрифінгу – не раніше ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період особливих реакцій, які виникли відразу після події, й учасники подій, можливо, зможуть здійснювати рефлексію й самоаналіз.

Але якщо часу пройде занадто багато, спогади стануть розпливчастими, нечіткими. У таких випадках при необхідності відтворення пере-

житих почуттів і станів можуть використовуватися відеозаписи або фільми про подію.

Ідеальною обстановкою для дебрифінгу є кімната, де група ізольована від зовнішніх втручань, таких, наприклад, як можливість телефонного дзвінка. Учасники розміщуються навколо столу. Це краще, ніж використання традиційної моделі групової терапії, коли стільці розташовані по колу з порожнім простором посередині, оскільки така організація простору може бути незвичною й тому сприйматися як загрозлива.

Ті, хто керує дебрифінгом, повинні бути знайомі із груповою роботою, із проблемами, пов'язаними з тривожністю, травмою й горем, їм необхідно бути впевненими й спокійними при інтенсивному прояві емоцій у членів групи.

Звичайно, найважливішою є організація групового обговорення. Воно включає говоріння, слухання, прийняття рішень, навчання, притримання порядку денного, «доведення» зустрічі до задовільного завершення й позитивного результату. У ведучого є й інші функції, наприклад, використання закономірностей групової динаміки, контроль над переміщенням членів групи усередині й поза кімнатою, контроль за часом, індивідуальні контакти з тими, чий стан погіршився. Але хоча ці функції важливі, вони повинні підпорядковуватися головним завданням.

У групі дебрифінгу може бути до п'ятнадцяти чоловік, якщо немає особливих обставин. Коли ж необхідна робота з більшою кількістю учасників (наприклад, це може бути необхідно після стихійного лиха, теракту, коли в результаті події постраждала велика кількість людей), можливо проводити процедуру дебрифінгу одночасно в декількох групах по 15 чоловік.

Якщо число учасників перевищує 15, то доцільно розділити групу на маленькі підгрупки, оскільки кожний із присутніх переживає приблизно ті самі проблеми. Сторонніх, що не брали участі в інциденті й не пов'язаних з ним, не слід підключати до роботи групи.

5.3. Структура психологічного дебрифінгу

У дебрифінгу прийнято виділяти три частини й сім чітко виражених фаз:

частина I – опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу;

частина II – детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності й підтримки;

частина III – мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією й формування планів на майбутнє.

Нижче сформульовані й описані сім фаз дебрифінгу.

1. Вступна фаза.

Вступна фаза дуже важлива: якщо вона проведена на професійному рівні, організовано, це зменшує ймовірність того, що група буде погано функціонувати надалі. Чим більше часу витрачено на введення, тим менше шансів, що дещо піде невірно. Типовий час, що витрачається на введення, – 15 хвилин.

Ведучий групи представляє себе, команду дебрифінгу й пояснює мету зустрічі приблизно в такий спосіб: «Я – N. Таку процедуру обговорення того, що трапалося, я використовував багато разів раніше в подібних ситуаціях, після складних, стресогених інцидентів. Ці обговорення більшість людей визнають корисними. Вони дають можливість висловити й зрозуміти думки й почуття, які виникли в нас у зв'язку з тим, що відбулося. Тому все, що буде тут обговорюватися, ми будемо вважати нормальним. Це допоможе вам розібратися у своєму стані й почуттях, які зараз здаються вам дивними й непереборними».

Ведучий представляє тим, хто зібрався, основні завдання дебрифінгу. Учасники можуть висловлювати побоювання, що вони не зуміють щонебудь повідомити по факту або не зможуть сформулювати свою проблему.

Ведучий роз'яснює, що дебрифінг – це нове для них заняття, у якому вони ніколи не брали участі. Тому те, наскільки добре вони будуть це робити, з'ясується в процесі обговорення. Такий підхід задає певну систему очікувань: усім присутнім потрібно говорити про свої думки й почуття й спробувати знайти це заняття корисним.

Потім ведучий визначає правила для дебрифінгу. Правила потрібні, щоб мінімізувати тривогу, що може бути в учасників.

1. Звичайно члени групи заспокоюються, почувши про те, що жодного з них не будуть змушувати говорити щонебудь взагалі, якщо він не побажає цього робити. Єдина вимога полягає в тім, що вони повинні назвати своє ім'я й виразити відношення до катастрофи або до тієї події, учасником або свідком якої вони були. Однак членів групи просять намагатися вислуховувати не перебиваючи і давати висловитися всім бажаючим.

2. Члени групи повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності змісту зустрічі. Аналогічно членів групи просять не передавати кому-небудь за межами цього кола особистої інформації про інших учасників, «не брехати» про те, що вони можуть сказати прямо один одному. Необхідно зняти страх, заспокоїти учасників щодо того, що відповіді не будуть записувати мимо їхньої волі. Однак, з іншого боку, їм можна повідомити, що було б корисним для команди дебрифінгу зробити запис фактів і думок без вказівки авторства. Якщо потім це швидко передрукувати, то згодом люди зможуть ще раз звернутися до матеріалу, що обговорювався в групі, для зняття ілюзій, які виникають із приводу того, що відбувалося.

3. Потрібно, щоб члени групи знали, що дебрифінг не припускає оцінок, критики й вироків. Це не трибунал, а лише процедурне обгово-

рення. Подібна установка попереджає суперечки, взаємні обвинувачення, які можуть виникнути через розбіжність в очікуваннях, думках і почуттях.

Однак ведучі психологічного дебрифінгу можуть дозволити відкрито висловлюватися із приводу процесу обговорення, критикувати, інакше люди будуть займатися цим після дебрифінгу.

4. Учасників попереджають, що під час самого обговорення вони можуть відчути себе гірше, але це – нормальне явище, звичайний наслідок дотику до хворобливих проблем. Ведучий повинен зазначити, що це частина плати за можливість згодом протистояти стресам.

5. Членам групи рекомендують працювати без перерви. Тому їм можна запропонувати перекусити або відвідати туалет до початку дебрифінгу. До речі, корисно мати кавоварку або чайник, щоб кожний міг обслужити себе під час дебрифінгу.

6. Учасникам повідомляють, що в них є можливість тихо вийти й повернутися назад. Однак їх просять повідомляти ведучому, якщо вони йдуть у негативному стані, і тоді членам команди, одному або декільком, потрібно супроводжувати їх.

7. Членам групи надається можливість обговорювати дещо, що виходить за рамки заданої теми, і ставити будь-які запитання. Важливо пам'ятати, що в учасників може бути мінімальний досвід обговорення, проявів свого «я» у груповому контексті. В інших такого досвіду може й зовсім не бути. На команді дебрифінгу лежить відповідальність за заохочення й заспокоєння членів групи, особливо на початку дебрифінгу.

2. Фаза фактів.

На цій фазі кожна людина коротко описує, що відбулося з нею під час інциденту. Учасники можуть описати, як вони побачили подію і яка була послідовність етапів. Ведучий команди дебрифінгу повинен заохочувати фактологічні перехресні питання, що допомагають прояснити й відкоригувати об'єктивну картину фактів і подій, наявних у розпорядженні членів групи. Це важливо, оскільки через масштаб інциденту й помилок сприйняття кожна людина реконструює картину по-своєму. Це можуть бути просто невірні переживання подій або ж наявність помилкових ключових уявлень про них. Відчуття часу також часто буває порушено.

Знання фактів й їхньої послідовності допомагає впорядкувати те, що сталося, створити структуру події. Це одне з головних завдань дебрифінгу – дати людям можливість більш об'єктивно побачити ситуацію, яка блокує фантазії й спекуляції, що підігривають тривогу.

3. Фаза думок.

На фазі думок дебрифінг фокусується на процесах ухвалення рішення й мислення. Питання, що відкривають цю фазу, можуть бути такого типу: «Якими були ваші перші думки, коли це відбулося? Коли ви повернулися на місце дії?» і т.п.

Люди часто пручаються тому, щоб поділитися своїми першими думками, тому що вони, ці думки, їм здаються недоречними, вигадливими, що відбивають інтенсивне почуття страху. Перша думка може відобразити те, що згодом становить серцевину тривоги.

Потім варто запитати: «Що ви робили під час інциденту? Чому ви вирішили робити саме те, що ви робили?». Це останнє запитання часто відображає прагнення захистити тих, до кого звертаються перші думки.

Наприкінці цієї фази учасники можуть обговорювати свої безпосередні враження. Можна поставити запитання так: «Які були ваші враження про те, що відбувалося навколо вас, коли події тільки почали розвиватися? Що ви чули, бачили?».

Зіставлення цих спогадів і проговорювання робить не настільки потужним їхній руйнівний ефект.

4. Фаза реагування.

Питання про думки, враження й дії сприяють емоційному відреагуванню. Ця фаза, у якій досліджуються почуття, часто найтриваліша частина дебрифінгу. Для того щоб досягти успіху в цій фазі, ведучому потрібно допомагати людям розповідати про свої переживання, навіть хворобливі. Це може зменшити руйнівні наслідки таких почуттів.

Коли люди описують причини прийняття ними тих або інших рішень, вони дуже часто говорять про страх, безпорадність, самотність, фрустрації. Типові коментарі: «Я так боявся зробити помилки...»; «Я знав, що якщо я не зможу...»; «Я ніколи у своєму житті не був такий переляканий. Мої руки тряслися й тряслися...»; «Я не знав: або я зберігаю життя, або відбираю його...»; «Я був такий самотній, що повинен був приймати всі рішення самотійно...».

У процесі розповіді про почуття в членів групи створюються відчуття схожості, спільності й природності реакцій. Груповий принцип універсальності є тут ключовим. Цьому сприяють запитання типу: «Як ви реагували на подію?..»; «Що для вас було найжахливішим з того, що трапилося?..»; «Чи переживали ви раніше що-небудь подібне?..»; «Як ви себе почували, коли відбулася подія?..».

Відповідь на запитання про найважчі почуття допомагає опрацювати найбільш конфліктні переживання.

Ведучий дебрифінгу повинен дати змогу кожному брати участь у спілкуванні. Він втручається, якщо правила дебрифінгу порушені або якщо має місце деструктивна критика. Це особливо важливо мати на увазі, оскільки один з головних терапевтичних процесів дебрифінгу – моделювання стратегій, що визначають, як подолати емоційні проблеми в себе, у друзів, у родині. Учасники повинні навчитися виражати почуття, знаючи, що це безпечно, розуміти, що вони мають право обговорити свої проблеми з іншими.

Якщо в когось із учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки, сигнал сусідові: покласти руку на плече людини, що перебуває в стані дистресу, або просто вербалізувати підтримку, сказавши, що сльози тут цілком доречні й прийнятні. Люди, які працюють разом, особливо якщо це чоловіки, часто відчують утруднення, коли потрібно доторкнутися до колеги, навіть щоб утішити, і тому мають потребу в спеціальному дозволі. Якщо хтось хоче вийти, один з ведучих повинен піти за ним, впевнитися в його благополуччі й сприяти його поверненню в дебрифінг.

Важливо придивлятися до тих, хто здається особливо потерпілим, до тих, хто мовчить або в кого є особливо виражені симптоми. Це можуть бути ті, хто найбільше піддавався ризику. З такими учасниками варто продовжити індивідуальну роботу після закінчення дебрифінгу, запропонувавши індивідуальну програму підтримки. Іноді можуть спливати минулі події, що відносяться до минулих інцидентів, які не були опрацьовані, або особисті проблеми. Лідер дебрифінгу повинен запропонувати й шляхи опрацювання більш ранніх реакцій.

5. Фаза симптомів.

Під час фази симптомів деякі реакції повинні бути обговорені детальніше. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці події, коли інцидент завершився, коли вони повернулися додому, протягом наступних днів й у цей час. Питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення й відновлення нормального режиму життя й роботи – обов'язкові.

До характерних рис посттравматичного стресу належать переживання феномену уникнення, заціпеніння й інше. Страх може викликати зміни в поведінці. Фобічні реакції (страхи) можуть виявлятися в тому, що люди не можуть повернутися в те місце, де відбулася подія (особливо проблематично, якщо це місце їхньої основної роботи). Після подібних інцидентів люди іноді змушені змінювати місце проживання, переїжджаючи в інший будинок, можуть боятися спати без світла або зменшувати швидкість їзди в автомобілі, коли уявляють, що може трапитися.

Особливу увагу варто приділити проблемі впливу на сімейне життя. Людина може відчувати, що його родина не в змозі зрозуміти його переживання. Іноді може бути корисно включати родину в деякі моменти процесу дебрифінгу, можливо, для початку передавши їм письмові матеріали. Інший варіант – окремі зустрічі з родинами тих, хто був залучений в інцидент. У деяких випадках родинам може бути показано фільм про подібний інцидент, щоб вони ясніше уявляли собі, що пережила людина, яку вони люблять.

6. Завершальна фаза.

У цій фазі один з ведучих повинен спробувати узагальнити реакції учасників. Це краще почати тим членам команди, хто записує й здійснює

діагностику загальних реакцій учасників, а потім намагається нормалізувати стан групи. Можливо, коли обговорюються особисті події з життя учасників і використовуються матеріали інших інцидентів або навіть результати досліджень. Цей акцент на аналізі реакцій демонструє тим, хто зібралися, що їхня реакція цілком нормальна, що це «нормальна реакція на ненормальні події». Але індивідуальність кожного також повинна бути врахована. В учасників не повинно скластися враження, що вони зобов'язані виражати реакції, але вони повинні знати, що вони завжди зможуть зробити це, якщо захочуть. Корисно використати наявні записи із зафіксованим матеріалом, які допомагають точніше визначити реакції й відновити те, що відбувалося. Зрозуміло, цього не слід робити під час дебрифінгу й наприкінці, щоб не руйнувати процесів. Добре мати великий плакат з переліком можливих симптомів й їхнім детальним описом; цей плакат може бути поміщений у кімнаті, щоб люди могли додавати свої симптоми до переліку.

Корисно організувати роботу так, щоб учасники могли ще раз зустрітися через тиждень після дебрифінгу. Знання про майбутню зустріч дає змогу учасникам задуматися над формуванням власної стратегії подолання своїх переживань. Важливо відзначити такі реакції, як почуття тривоги, почуття уразливості, проблеми зі сном і з концентрацією уваги. Поряд з очікуваннями вони повинні бути узагальнені. Необхідно відзначити, що нічого страшного в цих реакціях немає й при нормальному розвитку подій, згодом симптоми будуть зменшуватися.

7. Фаза реадаптації.

У цій фазі обговорюється й планується майбутнє, плануються стратегії подолання, особливо в термінах сімейної й групової підтримки. Однією з головних цілей дебрифінгу, крім усього іншого, є створення внутрішньогрупового психологічного контексту. Переживання, викликані відсутністю розуміння з боку оточуючих, – можливо, один із найтравматичніших аспектів посттравматичного інцидентного стресу. Корисно обговорити також, у яких випадках учасник повинен шукати подальшу допомогу. Тут визначальними можуть бути такі показання: якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів, якщо згодом симптоми підсилилися або з'явилися нові, якщо людина не в змозі адекватно функціонувати на роботі й вдома.

Напряму подальшої допомоги доцільно уточнити. Група може ухвалити рішення щодо необхідності наступного дебрифінгу або, як мінімум, відзначити його можливість, якщо інцидент був особливо травматичним або не вдалося впоратися із проблемами. Керівник дебрифінгу пропонує учасникам продумати, як вони зможуть спілкуватися один з одним надалі, і, наприклад, обмінятися телефонами й адресами.

Дебрифінг може мати продовження через кілька тижнів або навіть місяців. Цей процес уже менш структурований в порівнянні з першим, і

його головне завдання – простежити прогрес учасників у термінах симптомів і дій, які прийняті, щоб упоратися з ними. У цей час також можуть з'явитися учасники, що потребують інтенсивнішої психологічної допомоги.

Висновок. Таким чином, психологічний дебрифінг – це особливо організоване обговорення, яке використовується в групах людей, що спільно пережили стресогенну або трагічну подію. Загальна мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань. Для досягнення цієї мети вирішуються такі питання: «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів; когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури й змісту подій, що відбулися, реакцій на них; зменшення індивідуальної й групової напруги; зменшення відчуття унікальності й патологічності власних реакцій. Ці завдання вирішуються за допомогою групового обговорення почуттів; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності й розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути; визначення засобів подальшої допомоги, якщо буде потреба.

У дебрифінгу виділяють три частини й сім чітко виражених фаз: опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу; детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності й підтримки; мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією й формування планів на майбутнє. Фази дебрифінгу: вступна, фаза фактів, фаза думок, фаза реагування, фаза симптомів, завершальна та фаза реадaptaції.

Завдання на самостійну підготовку

1. Особливості проведення «вступної» фази психологічного дебрифінгу.
2. Особливості проведення фази «фактів» психологічного дебрифінгу.
3. Особливості проведення фази «думок» психологічного дебрифінгу.
4. Особливості проведення фази «реагування» психологічного дебрифінгу.
5. Особливості проведення «підготовчої» фази психологічного дебрифінгу.
6. Особливості проведення фази «реадaptaції» психологічного дебрифінгу.

Навчальне видання

Боснюк Валерій Федорович

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ З ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Курс лекцій

Підписано до друку 02.06.2021. Формат 60x84 1/16.
Умовн.-друк. арк. 4,5.
Вид. № 23/21.

Сектор редакційно-видавничої діяльності
Національного університету цивільного захисту України
61023 м. Харків, вул. Чернишевська, 94.
www.nuczu.edu.ua