

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Психологічне інформування

**професійних контингентів сектору безпеки та оборони України
про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах
впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього
подолання**

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

**Харків
«Факт»
2024**

Рекомендовано Вченою радою
Національного університету цивільного захисту України
Протокол № 4 від 21 грудня 2023 року

Рецензенти:

Оніщенко Н.В. начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

Широбоков Ю.М. начальник науково-дослідної лабораторії (морально-психологічного забезпечення) Наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор психологічних наук, доцент.

**Кердивар В.В., Краснокутський М.І., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А.,
Платонов В.М., Похілько Д.С., Тімченко О.В.**

П 86 Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання : практичний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: Факт, 2024. 228 с.

ISBN 978-617-8175-11-5

Практичний посібник включає конкретні практичні поради та стратегії для подолання психологічних труднощів, з якими стикаються працівники сектору безпеки та оборони України. Він висвітлює методи саморегуляції, психологічної підтримки та реабілітації, спрямовані на збереження емоційного стану та підтримку психічного здоров'я у кризових умовах.

Даний посібник не лише надає теоретичний підхід до проблеми, але і пропонує конкретні інструменти для застосування у реальних ситуаціях. Він стане цінним ресурсом для фахівців у галузі екстремальної та кризової психології, психотерапії та психореабілітації. А також для всіх, хто цікавиться питаннями психологічної підтримки професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.

УДК 159.99:364.2(075.8)

© Кердивар В.В., Краснокутський М.І.,
Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А.,
Платонов В.М., Похілько Д.С.,
Тімченко О.В., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИКУМУ.....	6
Лабораторна робота № 1. «Стрес і травматичний стрес».....	9
Список рекомендованої літератури.....	37
Лабораторна робота № 2. «Бойова психічна травма».....	40
Список рекомендованої літератури.....	62
Лабораторна робота № 3. «Психологічні особливості «виходу» з війни професійних контингентів сектору безпеки та оборони України».....	62
Список рекомендованої літератури.....	88
Лабораторна робота № 4. «Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)».....	90
Список рекомендованої літератури.....	132
Лабораторна робота № 5. «Негативні психічні стани, що виникають у рятувальників в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації природного, техногенного та/або соціального характеру».....	134
Список рекомендованої літератури.....	155
Лабораторна робота № 6. «Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози».....	159
Список рекомендованої літератури.....	181
Лабораторна робота № 7. «Психологічні особливості копінг-стратегій в професійній діяльності працівників ДСНС України».....	183
Список рекомендованої літератури.....	203
Лабораторна робота № 8. «Профілактика вторинної травматизації та емоційного вигорання допомагаючих спеціалістів».....	208
Список рекомендованої літератури.....	226

ВСТУП

Коли десь зовсім поряд, чи в іншій країні, чи навіть далеко в світі відбуваються трагічні події, ми, психологи ДСНС, намагаємося простягнути руку допомоги людям, які волею долі потрапили в біду. Підтримуючи їх як людина людину, надаючи їм як психологічну допомогу, так і соціальну підтримку, поважаючи їх людську гідність та враховуючи їх реальні можливості, допомагаючи знайти власні ресурси для подолання негативних наслідків кризових станів.

Крім того, від нас, - психологів сектору безпеки та оборони України, як фахівців в галузі психологічних знань, очікується не тільки розуміння та знання психологічних та соціальних складових процесу відновлення, реадaptaції, реінтеграції, адаптації, компенсації людини, що реабілітується, але й застосування цих знань на практиці, адже спектр ситуацій та професійних контингентів, що потребують нашої допомоги, є досить широким.

Одним із основних завдань практикуму є ознайомлення магістрів із формами та методами реабілітаційної діяльності в психологічній парадигмі, оскільки реабілітологія розвивається через накопичення практичних прийомів, технік психологічної допомоги людині, що потребує реабілітації.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні *«Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання»* є лабораторні заняття, а також самостійна робота магістрів.

Під час навчання здобувачі користуються комплектом методичних матеріалів і рекомендованою літературою, представленою, зокрема, у підручнику *«Психореабілітація професійних контингентів сектору безпеки та оборони України»* та альбомі схем *«Основи психореабілітації»*, розробниками яких є науковці навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру

Національного університету цивільного захисту України.

Практикум *«Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання»* адресується професорсько-викладацькому складу соціально-психологічного факультету та магістрам Національного університету цивільного захисту України, що опановують спеціалізацію *«Психореабілітолог»* та всім, кого цікавить дана проблематика. Він призначений для підготовки магістрів до професійної діяльності, що передбачає психологічний супровід реабілітаційного процесу.

Оволодіння основами знань та практичних елементів щодо психологічного інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності сприяє становленню відповідних фахових навичок і умінь здобувачів, формуванню їхньої професійної компетентності.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИКУМУ

Для роботи з професійними контингентами сектору безпеки та оборони України після виконання ними завдань за призначенням психолог повинен володіти змістовними навичками щодо можливих негативних наслідків перебування людини в ситуації реальної екзистенціальної загрози.

Даний практикум дає можливість ознайомитися з різними методиками вивчення особистості за тим чи іншим напрямом, будь то стрес, прояви бойової психічної травми, дія механізмів психологічного захисту або копінг-стратегії, які використовує людина задля збереження здоров'я своєї психіки.

Кожне з завдань, які представлені в практикумі можна виконувати за трьома загальними напрямками дослідження:

- вивчення себе, як унікальної особистості;
- вивчення іншої людини, з метою проведення діагностики та побудови програми психологічної допомоги та корекції;
- вивчення того чи іншого феномену як групового, соціального явища.

Наприклад, завдання 2 з блоку «Стрес». Виконайте вправу «Стрес-фактори: що викликають у Вас стрес», яка спрямована на дослідження особистісного сприйняття стресових факторів, напружених життєвих ситуацій та їх вплив на якість життя.

Інструкція: *«Заповніть таблицю, вписуючи туди всі емоційно забарвлені життєві ситуації які з Вами сталися за все життя/ за останні 5 років/ за останній рік (залежно від потреби об'єму та глибини дослідження)».*

Для зручності заповнення пропонуємо одразу розділити ситуації за різними категоріями з життя людини:

- «Родина» (сімейні конфлікти, зміни в складі тощо);
- «Здоров'я» (травма, хвороба тощо);

- «Матеріальні негаразди» (складності з грошима, кредити, борги, матеріальні втрати тощо);
- «Соціум» (відносини з оточуючими, соціальний статус, конфлікти тощо);
- «Робота» (звільнення, конфлікти, зміна роботи тощо);
- «Інше» (тут можуть бути будь-які емоційно складні ситуації, які не входять до вище представлених категорій. Наприклад, дорожньо-транспортна пригода, переїзд в інше місто тощо)».

Категорії з життя людини	Стрессова ситуація (ситуація з емоційним напруженням)	Як відбулася ця ситуація?	Як вона вплинула на Ваше життя? (Які зміни відбулися?)
Родина	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Здоров'я	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Матеріальні негаразди	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Соціум	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Робота	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Інше	1.		
	2.		
	3.		
	...		

Перший варіант, **вивчення себе, як унікальної особистості**. Вправа виконується особисто людиною, а також самотійно проводиться аналіз отриманих даних в таблиці. В такому варіанті є можливість провести аналіз подій свого життя та відслідкувати свої реакції, емоцій, відчуття та почуття щодо цих подій, людей тощо.

Другий варіант, **вивчення іншої людини**. В такому варіанті студент, курсант, магістр повинен провести цю вправу з іншою людиною. Тобто вправа виконується в парі.

Надалі проводиться не лише аналіз подій та станів з ними пов'язаними, а й пропонується підбір методів психологічного втручання для корекції негативних станів, або неконструктивних стратегій поведінки.

Третій варіант, **вивчення того чи іншого феномену як групового, соціального явища**. В даному варіанті проведення вправи буде передбачати збір результатів з групи людей (можна брати певні категорії населення: ВПО; жінки-офіцери; неповні сім'ї; родини військовослужбовців; ветерани АТО/ООС; рятувальники; поліцейські; тимчасово непрацездатні тощо).

Таким чином, досліджуються детермінанти стрес-факторів саме в цих категорій населення, та визначаються їх психоемоційні стани й студенту, курсанту, магістру необхідно буде додатково розглянути шляхи актуальної психологічної допомоги саме цим категоріям, виходячи з отриманих даних.

Форма проведення вправ, представлених в практикумі, обирається викладачем, залежно від навчальних планів та мети формування необхідного навичку в студента, курсанта, магістра тощо.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1



«СТРЕС І ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС»

Мета: дослідження проблеми переживання стресу та травматичного стресу особистістю, визначення характеру стресогенних ситуацій, знаходження шляхів зниження рівня нервового напруження.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття про стрес та травматичний стрес (види, ступені вираження та стадії розвитку). Співвідношення понять стресу та травматичного стресу.
2. Причини виникнення стресу та травматичного стресу.
3. Динаміка протікання стресу та травматичного стресу (чинники, симптоми та реакції).
4. Методи боротьби зі стресом та травматичним стресом.

Рекомендована література

1. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. Проф. О.В. Тімченка. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

3. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник/ За загальною редакцією проф. О.В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 219 с.

4. Капосльоз Г.В. Особливості емоційної регуляції процесу розв'язування тактичних задач офіцером: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2008. 195 с.

5. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 244 с.

6. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам. URL: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-z-nadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam> (дата звернення 13.03.2023).

7. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с.

8. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. «Дзеркало тижня». URL: http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html (дата звернення: 30.03.2023).

Завдання 2. Виконайте вправу «Стрес-фактори: що викликає у Вас стрес», яка спрямована на дослідження особистісного сприйняття стресових факторів, напружених життєвих ситуацій та їх вплив на якість життя.

«Заповніть таблицю, вписуючи туди всі емоційно забарвлені життєві ситуації які з Вами сталися за все життя/ за останні 5 років/ за останній рік (залежно від потреби об'єму та глибини дослідження).

Для зручності заповнення пропонуємо одразу розділити ситуації за різними категоріями з життя людини:

- «Родина» (сімейні конфлікти, зміни в складі тощо);
- «Здоров'я» (травма, хвороба тощо);

- «Матеріальні негаразди» (складності з грошима, кредити, борги, матеріальні втрати тощо);
- «Соціум» (відносини з оточуючими, соціальний статус, конфлікти тощо);
- «Робота» (звільнення, конфлікти, зміна роботи тощо);
- «Інше» (тут можуть бути будь-які емоційно складні ситуації, які не входять до вище представлених категорій. Наприклад, дорожньо-транспортна пригода, переїзд в інше місто тощо).

Таблиця 1.1

Категорії з життя людини	Стрессова ситуація (ситуація з емоційним напруженням)	Як відбулася ця ситуація?	Як вона вплинула на Ваше життя? (Які зміни відбулися?)
Родина	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Здоров'я	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Матеріальні негаразди	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Соціум	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Робота	1.		
	2.		
	3.		
	...		
Інше	1.		
	2.		

	3.		
	...		

Проведіть аналіз отриманих даних з таблиці:

- Подивіться уважно, яка з категорій Вашого життя є найбільш уразливою до стресів?
- Подумайте, чому саме ця область є для Вас такою важливою?
- Чи можете Ви впливати на стресогенні події та ситуації з вашої таблиці (передбачити чи попередити їх виникнення)? Що саме для цього можна зробити?
- Подивіться, як стресові ситуації вплинули на якість вашого життя? Які зміни відбулися?
- Як Ви можете впливати на ті зміни, що відбулися в результаті стресогенних ситуацій у вашому житті?
- Напишіть 5-ть конкретних дій, які Ви можете зробити, щоб покращити якість свого життя.

Завдання 3. Виконайте вправу «Реакція на стрес», яка спрямована на дослідження уразливих зон вашого організму на стресові події. Знання своїх уразливих зон при переживання стресової ситуації допоможе підібрати більш дієві техніки саморегуляції.

«Згадайте складну життєву ситуацію з вашого життя. Подумки прокрутіть її з початку до кінця, або, якщо Вам буде так зручніше, то можете проговорити її пошепки, чи вголос (Що це була за ситуація? Як вона розвивалася? Як при цьому Ви себе відчували?)».

Візьміть кольорові олівці та розфарбуйте на силуеті людини зони максимального дискомфорту, який Ви відчували при згадуванні та проговорюванні стресової ситуації.

Силуети представлені на рисунках 1 та 2.

Проаналізуйте:

- Які зони Ви розмалювали?
- Що Ви відчуваєте в розмальованих зонах?
- З яким кольором асоціюється Ваш дискомфорт в цих зонах?
- Опишіть його (Який він? (великий/маленький; яскравий/тусклий; теплий/холодний тощо)
- Чи можна якось вплинути на ці зони?
- Як само можна впливати на розмальовані зони, щоб вони стали іншого, більш прийняттого кольору?
- Спробуйте виконати одну з технік саморегуляції (дихальна, м'язова релаксація, візуалізація тощо)
- Чи змінився Ваш стан? Які зараз стали ці зони?

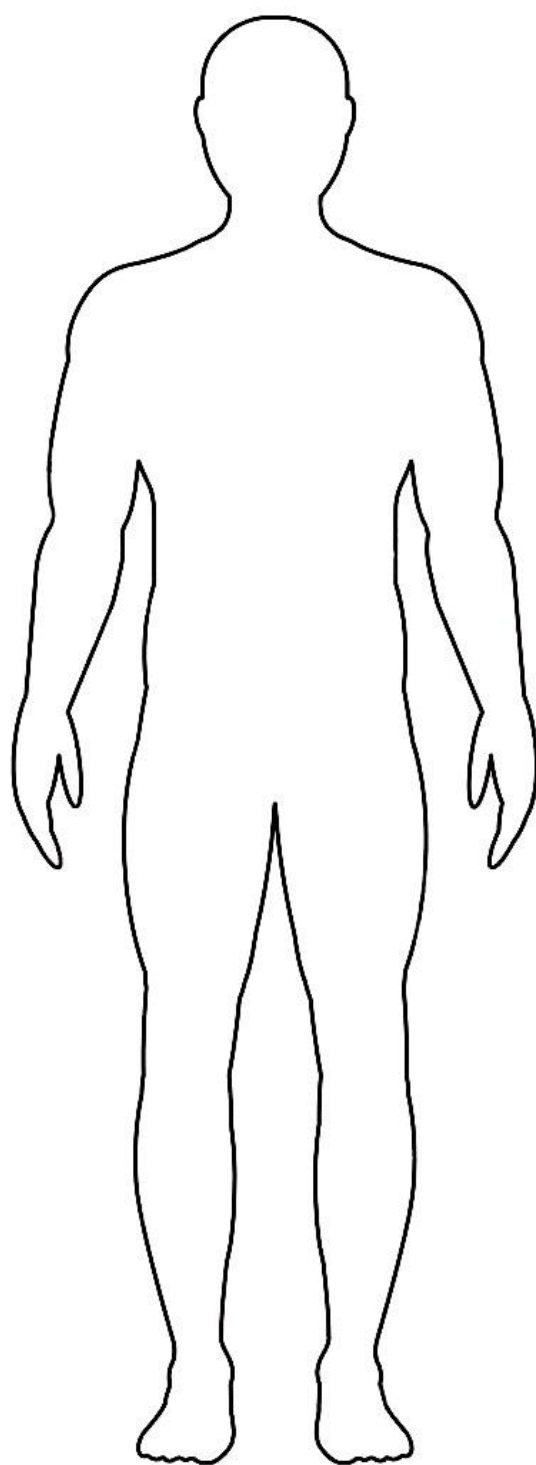


Рис. 1. Чоловічий силует

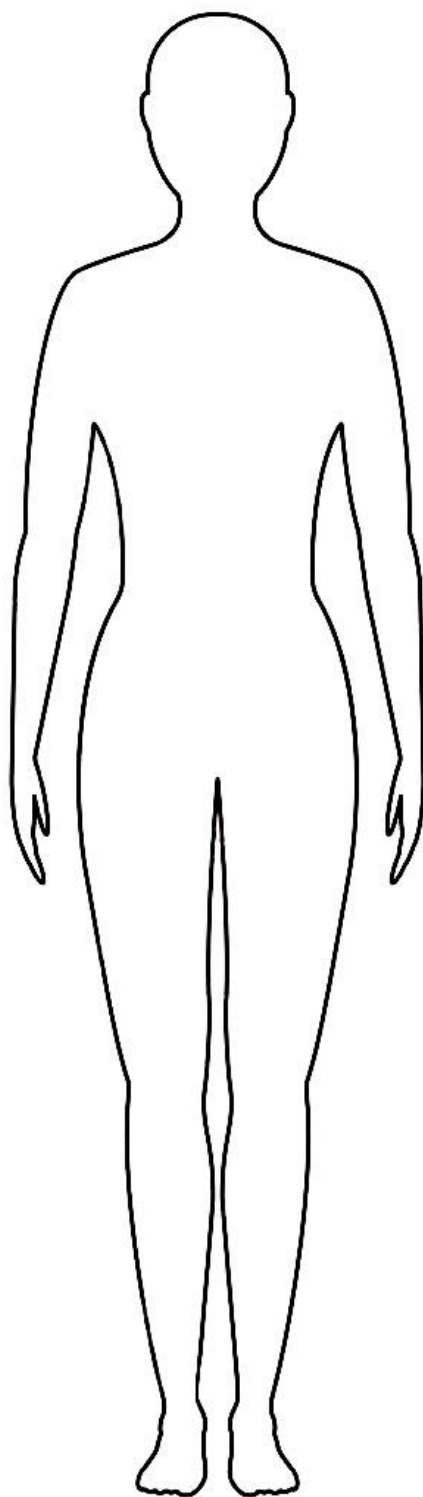


Рис 2. Жіночий силует

Завдання 4. Зазвичай, кожна людина по-своєму переживає стрес, дана вправа дозволить Вам більше дізнатися про те, як саме Ви переживаєте стрес і як реагуєте на нього.

Виконайте вправу «Визначення стресу». Для цього Вам необхідно обвести, або підкреслити вірні визначення.

Слова, якими люди інколи визначають стрес з точки зору емоцій:

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| • дурне передчуття; | • занепокоєність; |
| • навантаження; | • відчай; |
| • депресія; | • перезбудження; |
| • нещастя; | • розгубленість та збентеження; |
| • нервозність; | • надлишок зобов'язань; |
| • тривога; | • втрата контролю; |
| • неподобство; | • роздратованість; |
| • злість; | • перенапруження. |

Визначення стресу через фізичні відчуття:

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| • напруження; | • болі в животі; |
| • паніка; | • запаморочення; |
| • гостра чи тупа біль; | • підвищений апетит; |
| • біль у грудях; | • зниження або втрата апетиту; |
| • головний біль; | • запаморочення/втрата свідомості; |
| • нервові тремтіння; | • збентеження; |
| • ускладнене дихання; | • метушливість; |
| • безсоння; | • неможливість всидіти на місці. |

Опис стресу в мисленнєвому контексті:

- Зацикленість;
- Негативний настрій;
- Неможливість переключення;
- Незмога зосередитися;
- Витіснення спогадів;
- Нав'язливі думки;
- Думки, що постійно повертаються;
- Дурні думки;
- Схильність до перебільшення;
- Складності мислення;
- Надлишок тем для роздумів;
- Надмірна зайнятість

Серед перерахованих вище прикладів оберіть ті, що найбільше підходять до Вас. Напишіть їх.

Яка з категорій найближча до Вашого сприйняття стресу: емоційна, фізична, або та що пов'язана з мисленнєвим процесом?

Якими ще словами, які не були зазначені вище, Ви можете описати стрес?

Що для Вас є стрес?

Якщо ви помічаєте, що в повсякденному житті використовуєте саме ті слова, які щойно зазначили, то це ознаки того, що Ви переживаєте стрес. Враховуючі Ваш поточний рівень стресу, дайте відповідь на наступні питання:

Яку роль зараз відіграє стрес у Вашому житті?

Хочете Ви змінити його кількість у своєму житті?

Які люди, місця, ситуації тощо, зараз викликають у Вас стрес?

Що з цього реально Ви можете змінити?

Завдання 5. Наш організм так працює, що в ситуації загрози життю включаються так звані автоматичні реакції «бий або біжи». Кожна людина відчуває цю реакцію по-різному. Наприклад, інколи стає важче дихати, може з'явитися відчуття поколювання в руках, рум'янець на щоках. Така реакція залежить від конкретного моменту: в одному випадку заболить живіт, в іншому – напружаться плечі.

Якими би не були фізичні прояви стресу, треба розуміти, що тіло само говорить Вам про стрес, і те що воно хоче повернутися в стан розслаблення та рівноваги.

Нижче перераховані механізми, які включаються при виникненні реакцій «бий або біжи». З часом вони зникають, та організм повертається в нормальний, спокійний стан.

Підкресліть в таблиці, в яких частинах тіла Ви, зазвичай, відчуваєте прояви стресу.

Таблиця 1.2

Реакція «Бий або Біжи»	Нормальний, розслаблений стан
↑ частота серцевих скорочень	↓ частота серцевих скорочень
↑ пульс	↓ пульс
↑ артеріальний тиск	↓ артеріальний тиск
↑ м'язове напруження/ скорочення	↓ м'язове напруження/ скорочення
↑ переривчасте грудне дихання	↑ глибоке черевне дихання
↓ поміж кров'яних судів	↑ поміж кров'яних судів
↓ шлункова діяльність	↑ шлункова діяльність
↑ температура тіла	↓ температура тіла

**Примітка: ↑ - підвищення показників; ↓ - зниження показників.*

Прояви реакцій «бий або біжи» (наприклад, часте серцебиття, важке дихання, підвищена температура), зазвичай, проходять швидко, однак стрес впливає на організм й по іншому, більш тривалим впливом.

Нижче представлено перелік симптомів, які можуть бути викликані стресом. Деякі з них тривають декілька хвилин, а деякі можуть тривати декілька днів, а то й тижнів. Відмітьте, які симптоми проявляються у Вас під час стресу. Якщо в переліку не має саме Ваших симптомів, допишіть їх нижче.

- біль в животі;
- нудота;
- печія;
- напруження в м'язах;
- підвищене потовиділення;
- тремтіння;
- поколювання та заніміння в кінцівках;
- зміна апетиту;
- незвично швидке мовлення;
- зміна ваги тіла;
- зміна режиму сну;
- шкіряні реакції: сухість, свербіж, висипи;
- болі у грудях;
- запаморочення, втрата свідомості, слабкість;
- відчуття здавлювання у горлі;
- задишка, переривчасте дихання;
- важке, ускладнене дихання;
- часте серцебиття.

Іноколи наш організм показує, що відчуває стрес за допомогою певних «маркерів». Ми не завжди помічаємо їх, а якщо і помічаємо, то ігноруємо.

Важливо звертати увагу на такі «маркери», бо саме вони вказують нам, що треба щось змінювати або повернутися до норми.

Для визначення таких «маркерів» дайте відповіді на питання.

Опишіть ситуацію, яку вважаєте в даний момент стресовою.

Які думки приходять у голову, коли Ви думаєте про неї?

Які відчуття виникають у Вас у зв'язку з цим?

Як це відображається на Вашому тілі?

Які «маркери» показує організм? Ви відчуваєте себе по-іншому, не так, як в спокійному стані?

Завдання 6. Виконайте вправу «Визначення рівня психоемоційного напруження», яка дозволяє виявити ознаки перевтоми та напруження.

Необхідно відповісти на запитання опитувальника для визначення рівня психоемоційного напруження.

Опитувальник «Визначення рівня психоемоційного напруження»

Таблиця 1.3

№ з/п	Запитання	Так	Не знаю	Ні
1.	Часто відчуваю втому			
2.	Мені важко заснути			

3.	За ніч прокидаюся кілька разів			
4.	Постійно відчуваю слабкість			
5.	Відчуваю себе в розквіті сил			
6.	Багато чого не вдається			
7.	Життя заводить в глухий кут			
8.	Як і раніше, статеві стосунки мене задовольняють			
9.	Дрібниці дратують все сильніше			
10.	Фізично виснажений, як вичавлений лимон			
11.	Часом здається, що краще померти			
12.	Здається, що немає більше сил			
13.	Настрій пригнічений			
14.	Щоранку прокидаюся з почуттям втоми і виснаження			

Обробка результатів: за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал.

Інтерпретація результатів:

Від 0 до 4-х балів: ознак зайвого перенапруження і перевтоми практично немає. Ризик низький.

Від 5 до 9-ти балів: є деякі ознаки перевтоми. Психоемоційне навантаження часом буває високим. Вам необхідно не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок і вміти відновлювати свої сили. Ризик середній.

Від 10 до 14-ти балів: інтенсивне психоемоційне навантаження, що вимагає від вас великої напруги і самовіддачі протягом тривалого часу. Відбувається виснаження життєвих сил. Ви потребуєте повноцінного відпочинку. Ризик високий. Особливо, якщо у Вас підвищений артеріальний тиск, надлишкова маса тіла, а також якщо Ви палите і мало рухаєтеся.

Завдання 7. Виконайте вправу «Особливості психологічного стресу».

Необхідно вставити у речення пропущені слова.

1. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на специфічні різноманітні ушкоджують впливу Г. Сельє назвав _____ або стресом.

2. Якщо стрес продовжується довго або впливають стресори інтенсивної дії, то настає третя фаза – фаза _____.

3. При дослідженні «синдрому емоційного вигорання» були виділені три його фази _____.

4. Стресові реакції діляться на емоційні, _____, фізіологічні та _____.

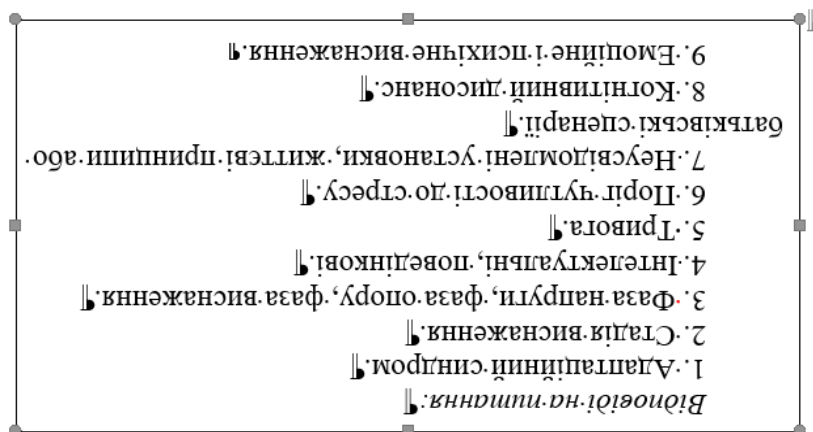
5. _____ – це центральний елемент стресу. Ф.Б. Березін.

6. _____ – це той рівень напруженості при якому підвищується ефективність діяльності (настає еустрес); критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес).

7. Ці програми називають _____; вони можуть бути корисними для маленької дитини, але в міру його дорослішання і зміни умов життя вони починають ускладнювати життя, роблячи поведінку неадекватною.

8. _____ – це протиріччя між двома реальностями – об'єктивною реальністю світу і віртуальною реальністю нашої свідомості, яка описує світ.

9. Поняття вигорання означає пережите людиною стан фізичного, _____, _____ виснаження, викликаного тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, що, по суті справи, є тотожним хронічним стресовим ситуаціям.



Завдання 8. Виконайте вправу «Механізми опанування стресу».

Складіть перелік основних механізмів опанування стресу, проаналізуйте їх. Виділені механізми опанування стресу зазначте у таблиці 1.4.

Опанування стресу

Таблиця 1.4

	Механізми	Характеристика

Завдання 9. Виконайте вправу «Оцінка ступеня тяжкості психологічних наслідків». Згадайте одну, або декілька складних життєвих ситуацій, які були у Вашому житті (це може бути якийсь певний проміжок часу Вашого життя). Впишіть свої коментарі за заданими параметрами щодо цієї ситуації (або періоду життя).

В пункті 2 на лінійці відмітьте рівень складності ситуації (за Вашим особистим відчуттям)

1. Об'єктивна інтенсивність травматичної ситуації

- ворожість ситуації _____

- тяжкість впливу стресора _____

- тривалість впливу стресора _____

- непередбачуваність події _____

- втрата контролю над ситуацією _____

- недостатня соціальна підтримка _____

- несумісність травматичного досвіду зі звичною реальністю _____

- відсутність раціонального пояснення того, що відбувається _____

2. Суб'єктивна оцінка тяжкості ситуації

min _____ **max**

3. Індивідуальна схильність до розвитку посттравматичного стресу та інших несприятливих психологічних наслідків

Спільні умови розвитку травматичного стресу є такі:

- Ви сприймали ситуацію, як неможливу _____

- Ви не могли ефективно протидіяти ситуації (боротися чи бігти) _____

- Ви не могли емоційно розряджати енергію (стан заціпеніння) _____

- Чи є у Вас особистий досвід проживання травматичних ситуацій _____

Фактори, що підсилюють травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як крайній ступінь несправедливості _____

- нездатність і/чи неможливість протистояти ситуації, навіть мінімально _____

- пасивність у поведінці _____

- наявність неподоланих травм у минулому _____

- фізична перевтома _____

- відсутність психосоціальної підтримки _____

Фактори, що послаблюють травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як неминучого _____

- прийняття відповідальності за ситуацію _____

- поведінкова активність _____

- наявність позитивного досвіду самостійного вирішення складних
життєвих ситуацій _____

- нормальне фізичне самопочуття _____

- психосоціальна підтримка _____

Проаналізуйте:

- Як Ви оцінили складність/важкість травматичної ситуації?
- Які з факторів об'єктивної інтенсивності були присутні у Вашій
травматичній ситуації?
- Як Ви вважаєте, як це вплинуло на Ваш загальний стан?
- Які з представлених індивідуальних схильностей були відмічені Вами?
- Як Ви вважаєте, як це вплинуло на Ваш загальний стан?

Завдання 10. Виконайте вправу «Мій травматичний досвід».

Згадайте та опишіть Ваш травматичний досвід. Те що з Вами відбувалося, і що саме викарбувалося в пам'яті.

[illegible]

Проаналізуйте:

- З чим була пов'язана Ваша травматична ситуація (- ції)?
- Що в ній (них) у Вас викликало найбільш сильні емоції (налякало, розізлило, образило тощо)?
- Хто був з вами поруч в цій ситуації (- ціях)? Як Ви при цьому себе почували?
- Які думки у Вас були під час переживання цієї (цих) ситуації (-цій)?
- Які думки у Вас з'явилися зараз, після описання цієї (цих) ситуації (- цій)?
- Який досвід Ви отримали після проживання цієї (цих) ситуації (- цій)? Чого вона Вас навчила? Які вміння та навички Ви в ній отримали?
- Опишіть свої відчуття зараз, після виконання вправи?

Завдання 11. Виконайте вправу «Ознаки гострого стресового розладу». Відмітьте з перелічених стверджень ті, що присутні у Вас.

Увага! Для реєстрації гострого стресового розладу необхідно, щоб 9 з 14 симптомів були присутніми в людини протягом щонайменше 30 діб після травматичної ситуації.

Інтрузивні симптоми

- Тривожні спогади про подію, які повторюються мимовільно;
- Тривожні сни, що повторюються;
- Дисоціативні реакції (наприклад, спогади);
- Інтенсивний або тривалий психологічний дистрес, характерні фізіологічні реакції у відповідь на внутрішні чи зовнішні сигнали, які частково символізують подію або нагадують про неї.

Негативний настрій

- Хронічна нездатність відчувати позитивні емоції.

Дисоціативні симптоми

- Спотворене відчуття реальності оточуючого або самого себе;
- Нездатність згадати важливі аспекти психотравматичної події.

Симптоми обумовленого уникнення

- Спроби уникнути неприємних спогадів, думок, почуттів про подію, що травмує;
- Спроби уникнути зовнішнього нагадування, які призводять до тривожних спогадів, думок або відчуттів щодо події.

Симптоми підвищеної збудливості

- Порушення сну (засинання, довгий сон, тривожний сон);
- Роздратована поведінка і спалахи гніву по відношенню до людей;
- Надмірна пильність;
- Проблеми з концентрацією уваги;
- Підвищена полохливість.

Проаналізуйте:

- Скільки часу пройшло після травматичної події? Як Ви відчуваєте себе зараз?
- Які симптоми у Вас є зараз?
- Які симптоми були в перший тиждень?
- Як Ви справляєтеся з симптомами, які є у Вас?

Завдання 12. Виконайте вправи «Стратегія подолання стресу», «Позитивне мислення», «Мої когнітивні спотворення», «Швидке розслаблення», які спрямовані на подолання стресового стану.

Вправа «Стратегія подолання стресу».

Кожний учасник отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожний отримав аркуш зі схемою, яка допоможе Вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за

рахунок завчасного складання низки корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу.

В подальшому, перечитування цієї картки дозволить повторно опрацювати корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилося б мало досяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».

Фактори, що викликають стрес?

1. _____
2. _____
3. _____

Ситуації, у яких ви відчуваєте стрес?

1. _____
2. _____
3. _____

Причини для роботи над собою? (рішення)

1. _____
2. _____
3. _____

Речі, які ви плануєте зробити заради розвитку?

(вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані у часі)

1. _____
2. _____
3. _____

Люди, яким ви зателефонуєте? (конкретні імена та контактна інформація осіб, які Вас підтримають)

1. _____
2. _____

3. _____

Контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)

1. _____

2. _____

3. _____

Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для Вас особисто? _____

Вправа «Позитивне мислення».

На чистому аркуші паперу формату А4 необхідно написати негативні думки. А потім змінити ці негативні думки на позитивні.

Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Таблиця 1.5

Негативні думки, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	Приклад: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу».
«Усе пропало»	
«Я дурень»	
«Мені обов'язково треба мати	

це»	
«Я повинен бути першим»	
«Я безнадійна людина»	
«Усе втрачено»	

Проаналізуйте:

- Чи було це завдання для Вас важким?
- Чи звертали Ви коли-небудь увагу на характер Вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?
- Чи доводилось Вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях?

Вправа «Мої когнітивні спотворення».

На одній стороні аркуша формату А4 необхідно описати коротко подію, що негативно вплинула на Ваш настрій протягом останнього тижня. З іншого боку вказати когнітивне спотворення (наприклад, це був найгірший день в моєму житті; всі, хто поїхали влаштувалися добре, тощо), яке відчули в собі під час згаданої події.

Таблиця 1.6

<i>Наприклад, сварка з літньою жінкою в черзі у відділенні банку.</i>	<i>Всі люди похилого віку сварливі.</i>
<i>При виїзді з друзями на рибалку не було улову.</i>	<i>Я не вмію ловити рибу.</i>

Проаналізуйте:

- Як часто Ви робите такі когнітивні спотворення після стресових подій?
- Як це відображається на Вашому настрої (стилі життя)?

Вправа «Швидке розслаблення».

Вправа для швидкого розслаблення.

1. Сядьте на стілець рівно, не перехресшуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

2. Відірвіть п'яти від підлоги та напружте ікри. Затримайте це напруження, потім поволі розслабте ноги.

3. Напружте прес, а потім розслабте живіт.

4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

5. Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Схрестить руки на грудях, сильно притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук. Порахуйте до 10-ти та розслабтесь.

6. Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

Завдання 13. Виконайте вправу «Уміння і навички протистояння травматичним подіям». Вправу бажано виконувати в парі.

Парі необхідно розробити модель психологічно благополучної людини. Потім презентувати її всій групі.

Після цього дається завдання придумати та написати методи та засоби, які допоможуть підтримувати кожен виділений компонент благополучно здорової людини.

Результати можна занести в таблицю 1.7.

Таблиця 1.7

Ознаки психологічно благополучної людини	Засоби та методи впливу на благополуччя людини
<i>Наприклад: внутрішнє задоволення собою</i>	- займатися улюбленою справою; - займатися спортом; - здорове харчування; - слухати музику; - спілкуватися з приємними для вас людьми тощо.

За бажанням можна створити загальну модель психологічно здорової людини для усієї групи.

Проаналізуйте:

- Які є у вас ознаки психологічно здорової людини?
- Чи збігаються вони з поглядами групи?
- Які методи впливу на складові психологічно здорової людини Ви назвали?
- Які з цих методів впливу Ви використовуєте зараз? Які зможете використовувати після виконання вправи?

Список рекомендованої літератури

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій: метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II.: монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В. В., 2022. 436 с.
4. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
5. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik / С. Ю. Лебедєва, та ін. ; за ред. В. П. Садкового; НУЦЗУ. Харків: ФОП Панов А. М., 2018. 340 с.
6. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
7. Екстремальна психологія: Підручник / за ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
8. Екстремальна психологія: підручник. за ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007.
9. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / за ред. проф. О. В. Тімченка. Х., 2010. 291 с.
10. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник/ за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 219 с.
11. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44с.

12. Капосльоз Г. В. Особливості емоційної регуляції процесу розв'язування тактичних задач офіцером: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2008. 195 с.

13. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 244 с.

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

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості: Монографія. Київ : НікаЦентр. 2007. 432 с.

16. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

17. Курченко Є. М., Мороз Р. О., Цуканова Т. В. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2015. 64 с.

18. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

19. Литвинова Г. О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів. Київ: НАВС, 2019. 54 с.

20. Маценко Л. М. Теорія і методика виховання: навч. посіб. Київ: ЦП «Компринт», 2019. 319 с.

21. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам. URL: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-z-nadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>. (дата звернення 13.03.2023).

22. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с.
25. Прудка Л. М. Професійно-психологічна підготовка працівників Національної поліції : лекція до теми № 2 : «Емоційно-вольова саморегуляція негативних психічних станів». Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2017. 43 с.
26. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / С.Ю. Лебедева та ін. / за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 176 с.
27. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Украї- на», 2023. 266 с.
28. Сененко С. В. Що таке стреси і як їх долати. *Дзеркало тижня*: веб-сайт. URL: http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html. (дата звернення: 30.03.2023).
29. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. д-ра психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 427 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2



«БОЙОВА ПСИХІЧНА ТРАВМА»

Мета: надати загальне уявлення про бойову психічну травму, її види та наслідки. Сприяти усвідомленню учасниками свого поточного стану, усунення ореолу винятковості наявних психологічних проблем. Надання ефективних способів подолання негативних переживань, розширення діапазону способів подолання травми.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття про бойову психічну травму: теорії та підходи.
2. Класифікація видів бойової травми. Ознаки бойового стресу.
3. Соціально-психологічні детермінанти появи бойових психічних травм та їх прояви.
4. Наслідки впливу бойової травми на поведінку особистості.
5. Психологічна допомога особам, що мають бойову психічну травму.

Рекомендована література

1. Башкатов Є. Г., Кравченко О. В., Тробюк Н. Ю. Психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах. *Шляхи покращення професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах*: матеріали наук.-практ. конф., 18 груд. 2015 р. Харків. 2015. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/426/Ekstrem_ymov

2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 02.05.2023).

2. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2019. 700 с.

3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. URL: http://lib.iitta.gov.ua/11222/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015.pdf (дата звернення: 12.11.2022).

4. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

5. Кравченко К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2017. 23 с.

6. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО: : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 195 с.

7. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: автореф. дис... д-ра психологічних наук: 19.00.09. Національний університет цивільного захисту. Харків. 2014. 40 с.

8. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

9. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

Завдання 2. Для визначення соціально-психологічних детермінант, що з високою ймовірністю призводять до виникнення бойового стресу виконайте завдання.

Інструкція: «Вам необхідно відмітити в таблиці твердження, які на Вашу думку є найбільш складними/травматичними (колонка Ви вважаєте), в іншій колонці (Ви пережили) відмітьте ті ситуації, з якими Вам довелося зіштовхнутися, пережити».

Детермінанти виникнення бойового стресу

Таблиця 2.1

Детермінанти виникнення бойового стресу	Ви вважаєте	Ви пережили
Загроза здоров'ю та життю		
Потрапляння в полон		
Зняття заборони на вбивство та насилля		
Смерть товаришів		
Поранення та каліцтва		
Перебування під обстрілом		
Нейтралізація ворога		
Страх потрапити в засідку (оточення)		
Робота з тілами загиблих		
Тривалість перебування в зоні бойових дій		
Безпосередня участь у активних бойових діях		
Успішність військових операцій		
Вигляд тіл загиблих з числа цивільного населення		
Допущені власні помилки, які призвели до смерті товариша		
Провина того, хто вижив		
Відсутність необхідної поваги до загиблих, відсутність церемонії прощання		
Ведення обстрілів з території населених пунктів		
Тяжке фізичне та психологічне навантаження		
Відсутність бойового досвіду		
Інтенсивність ведення бойових дій		
Постійний вплив бойових стрес-факторів		

Несприятливі умови військового побуту		
Порушення режиму сну		
Недостатнє харчування		
Недостатня кількість продовольства		
Зловживання алкоголем		
Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців		
Психологічна неготовність до участі у бойових діях		
Наявність певних акцентуацій характеру		
Невідповідність між можливостями особистості та вимогами, які висуває ситуація		
Недостатній рівень адаптаційних можливостей		
Неможливість та невміння самостійного зняття високої нервово-психічної напруги		
Дефіцит копінг-навичок		
Відчуття власної вразливості		
Низький рівень нервово-психічної стійкості		
Попередні психічні розлади та психічні травми (дитячі)		
Некомунікабельність військовослужбовця		
Недостатня професійна навченість		
Нормативно-правове забезпечення військовослужбовців (усвідомлення недостатньої підтримки з боку держави)		
Непевненість, що держава буде піклуватися про родичів військовослужбовця у разі його загибелі або втрати працездатності		
Ворожо налаштоване цивільне населення окупованих територій		
Недостатній рівень підготовки командирів		
Високий рівень підготовки та оснащення противника		
Система поповнення та ротацій		

Матеріальне забезпечення військовослужбовців		
Займання посад у зоні бойових дій, що не відповідають військово-спеціальній підготовці військовослужбовця		
Відсутність якісного професійного відбору до ЗСУ		
Ведення позиційної війни		
Неоднозначне ставлення до ЗСУ цивільного населення районів Донецької, Луганської областей та АРК		
Різниця між офіційними версіями ведення бойових дій та реальністю		
Неможливість відкривати вогонь у відповідь (за різноманітних причин)		
Втрата мотивації на участь у війні		
Порушення дисципліни		
Віддаленість від сім'ї та рідних		
Думки про сімейні проблеми та турботи		
Відсутність підтримки з боку родичів		
Молодий вік військовослужбовців		
Внутрішній конфлікт між бажанням вижити та необхідністю виконати свій обов'язок		
Спотворений тип сімейного виховання		
Неповна або «деформована» родина		
Низький рівень освіти (інтелектуальні здібності)		
Рівень підтримки з боку командирів		
Рівень колективної злагоженості		
Розлади поведінки в анамнезі		
Наявність уроджених та біологічних особливостей: затримка психомоторного розвитку в дитинстві, граничне інтелектуальне функціонування, пасивний паттерн поведінки		
Невпевненість у власній зброї		
Підвищена особистісна тривожність		

Розуміння своєї ролі у військових операціях		
Інформаційний дефіцит		
Дефіцит часу		
Постановка суперечливих задач військовослужбовцям		
Відсутність боєприпасів		
Відсутність видимих результатів діяльності		
Очікування наступу противника		
Сексуальна депривація		
Раптовість початку бойового зіткнення		
Ефективність та своєчасність медичної та психологічної допомоги		
Некоректне подання інформації стосовно бойових дій у ЗМІ		
Несприятливі екологічні умови		
Застосування психофармакотерапії		
Ідеологічне розчарування		

Проаналізуйте:

- Які з представлених соціально-психологічних детермінант на Вашу думку є найбільш складними /травматичними?

- З якими категоріями пов'язані Ваші травматичні детермінанти (загроза життю, втрата здоров'я, службові негаразди, родина тощо)?

- Які складні ситуації Ви вже пережили?

- Чи є у Ваших відповідях такі ситуації, які Ви вважали складними/травматичними і вже маєте досвід їх проживання?

- Що Вам допомогло пережити складні/травматичні ситуації (Ваші особистісні якості, життєві принципи, звички, навички тощо)?

Завдання 3. Виконайте завдання з дослідження проявів різних видів бойового стресу, які, проявляючись тривалий час, можуть свідчити про наявність бойової травматизації.

Напишіть ознаки прояву кожного з представлених на рисунку 3, видів бойового стресу.



Рис. 3 Види бойового стресу

1. Конструктивний _____

2. Деструктивний _____

3. Травматичний _____

4. Стрес-девіації _____

5. Посттравматичний _____

Проаналізуйте:

- Які ознаки увійшли до різних видів бойового стресу?
- Чи є щось спільне в ознаках різного виду бойового стресу?
- Які з ознак кардинально відрізняються одна від одної в різних видах бойового стресу?
- Які з перелічених ознаки бойового стресу можуть свідчити про наявність бойової травматизації?

Завдання 4. Дослідить фактори, що можуть викликати виникнення бойової психічної травми. Вивчіть приклади стресорів, які пов'язані з бойовими діями та військовими операціями.

Відмітьте в таблиці ті ствердження, які були присутніми у Вас при проживанні бойового досвіду.

Кожному виділеному ствердженню надайте ранг значущості (1 – має велике значення для Вас, 2 – має більш менше значення для Вас ніж попереднє ствердження і так далі до останнього).

Приклади стресорів, пов’язаних із бойовими діями і військовими операціями

Таблиця 2.2

Фізичні стресори	Психічні стресори
<i>Екзогенні</i>	<i>Когнітивні</i>
– спека, холод, волога, пил; – вібрація, шум, вибух; – шкідливі запахи (дим, отрута, хімічні сполуки); – іонізуюче випромінювання; – інфіковане середовище; – фізична праця; – погана видимість (яскраве світло, темнота, туман); – складнодоступна місцевість; – перебування на висоті	– інформація (забагато або замало); – сенсорне перенавантаження або депривація; – двозначність, невизначеність, непередбачуваність; – часові вимоги чи очікування; – складні рішення (правила бою); – організаційна динаміка та зміни; – складний вибір чи відсутність вибору; – визнання погіршеного функціонування; – робота, яка виходить за межі власної компетенції; – попередні невдачі
<i>Фізіологічні</i>	<i>Емоційні</i>
– позбавлення сну; – зневоднення; – недоїдання; – погана гігієна; – м’язова та гіпоксична втома;	– новачок у підрозділі, ізольованість, самотність; – страх і загрози, які спричиняють тривогу (смерть, травму, невдачі чи втрати);

– надмірне використання м'язів або їх невикористання; – розлад імунної системи; – хвороба чи травма; – сексуальна фрустрація; – вживання психоактивних речовин (куріння, кофеїн, алкоголь); – ожиріння; – поганий фізичний стан.	– втрати, які спричиняють скорботу (жало́бу); – обурення, агресія і фрустрації, які спричиняють гнів і відчуття суму; – конфліктні/неоднозначні мотиви і відданість; – неактивність, яка спричинює відчуття суму; – релігійна конфронтація або спокуса втратити віру; – міжособистісні конфлікти (у підрозділі або з товаришами); – проблеми вдома, ностальгія за домом; – втрата приватності; – віктимізація/сексуальні домагання; – спостереження за битвою/мертвими тілами; – вбивство.
--	--

Проаналізуйте:

- Яку кількість стверджень ви виділили? З якими сферами життя людини вони пов'язані?

- Які з виділених стверджень потрапили в першу 5-рку за значущістю для Вас (перші 5-ть рангів)?

- Чи можете Ви на них впливати? Яким чином?

- Як Ви вважаєте які наслідки будуть для психічного здоров'я особистості при тривалому впливі цих стресів бойової діяльності на людину?

- Якими методами чи засобами можна зменшити вплив цих стресів бойової діяльності на особистість?

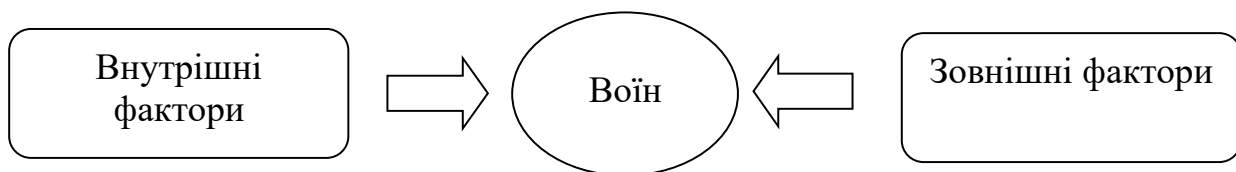
Завдання 5. Виконайте вправу «Вплив на воїна».

Опишіть внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на воїна в різні періоди:

- під час проходження служби;
- під час ведення бойових дій.

Зовнішні фактори – це все те, що пов'язано з діяльністю противника, а також інші зовнішні фактори щодо психіки воїна. Внутрішні фактори – все те, що обумовлено особливостями функціонування нервової системи та психіки воїна в бойовій обстановці. Відзначте його на представлений схемі.

Примітка: на одну особу, що виконує завдання необхідно 2 схеми (окремо для кожного з названих періоду: під час несення служби та під час ведення бойових дій).



Проаналізуйте:

- Які фактори Ви визначили серед внутрішніх та зовнішніх, що впливають на воїна під час проходження служби?

- Які фактори Ви визначили серед внутрішніх та зовнішніх, що впливають на воїна під час ведення бойових дій?

- Подивіться чи відрізняються фактори, що впливають на воїна в різних ситуаціях проходження служби?

- Які з них на Вашу думку є найбільш травматичними?

- Як і в який період можна впливати на них з метою мінімізації впливу?

Завдання 6. Виконайте завдання з дослідження патологічних проявів поведінки під час бойових операцій. Відмітьте у таблиці твердження, які Ви помічали у поведінці під час проходження бойових дій за наступними категоріями:

- адаптивні стресові реакції;
- затяжні бойові дистресові реакції;
- гострі бойові дистресові реакції;
- девіантна та кримінальна стресова поведінка.

Таблиця 2.3

Адаптивні стресові реакції	Затяжні бойові дистресові реакції
• згуртованість підрозділу (лояльність до товаришів, командирам, вірність традиціям частини); • почуття елітарності; • почуття виконаного завдання; • настороженість, пильність; • додаткові сили і витривалість; • підвищена толерантність до	• нав'язливі болючі спогади (флешбеки); • проблеми сну, погані сни; • почуття провини з приводу зробленого і незробленого; • соціальна ізоляція; • синдроми відміни; • відчуження; • настороженість, занепокоєння;

труднощів, болю, поранень; • відчуття мети; • підвищене почуття обов'язку; • героїчні дії; • сміливість; • самопожертва.	• зловживання алкоголем і наркотиками; • депресія; • проблеми довіри з близькими та соціальними партнерами.
Гострі бойові дистресові реакції	Девіантна та кримінальна стресова поведінка
• надмірна настороженість; • страх, неспокій; • роздратованість, гнівливість; • печаль, сумніви, почуття провини; • неухважність, безтурботність; • втрата впевненості; • втрата надії та віри; • депресія та безсоння; • зниження обов'язковості; • помилкові дії, вибуховість; • охолодження почуттів, втрата мобільності; • жах, паніка; • загальне виснаження; • апатія; • втрата навичок; • втрата пам'яті; • порушення мови, мутизм; • порушення зору, слуху, тактильних відчуттів; • слабкість або параліч; • ілюзії, галюцинації.	• спотворення ворожих трупів; • вбивство військовополонених; • відмова брати в полон; • вбивство мирних жителів; • тортури, жорстокість; • вбивство тварин; • пияцтво та наркоманія; • безтурботність та недисциплінованість; • грабіж, насильство; • недбале ставлення до захворювання, пошкодження; • ухилення від виконання обов'язків, симуляція; • відмова від збройної боротьби, самоушкодження; • загроза та вбивство своїх командирів (фрегінг); • самовільні відлучення дезертирство.

Проаналізуйте:

- Які з проявів патологічної поведінки увійшли до кожної з виділеної категорії?

- Що можна робити аби попередити такі форми поведінки?

Завдання 7. Виконайте завдання з дослідження моделі психотравматизації військовослужбовців «Хрест» (Блінов О.А.) рис 4.



Рис. 4. Модель формування бойових стресових розладів «Хрест»

Опишіть складові:

- фактору бойового стресу (за характеристиками: тривалість, інтенсивність, потужність) _____

[illegible]

- онтогенетичного фактору (фізіологічні та психологічні) _____

[illegible]

Підказка: у фізіологічний блок входить спадковість, вік, спосіб життя, поранення, травми, захворювання та ін. У психологічний блок входить: загроза життю, спрямованість особистості, темперамент, ціннісні орієнтації, характер, здібності, мотиви, інтереси, оцінка,

переконання, потреби, освіта, виховання, психологічні механізми захисту, копінг-стратегії, активність особистості, стресостійкість та ін.

- психосоціального фактору _____

_____;

Підказка: патріотизм, рівень психологічної підготовки та військово-професійних навичок, упевненість у своєчасній медичній допомозі, надійність зброї, довіра командирам, емоційні відносини, відповідальність, достовірність інформації, вміння працювати в умовах дефіциту часу, матеріальна забезпеченість, наявність сім'ї та ін.

- індивідуального бар'єру психічної адаптації _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

- резервів психіки особистості _____

Проаналізуйте:

- Які з факторів є найбільш травматичними для особистості?
- Які особистісні можливості та надбання допомагають особистості впоратися з дією значного впливу стресових факторів?
- Які резерви психіки людини допомагають справлятися з бойовою психічною травмою?

Завдання 8. В таблиці 2.4 обведіть твердження типових реакцій на бойову психічну травму, які підходять до Вас.

Типові реакції на бойову психічну травму

Таблиця 2.4

Поведінкові реакції	Прояви на психічному рівні	Прояви на тілесному рівні
Гіперактивна форма: - метання в пошуках укриття, буйство; - істеричний сміх або плач; - крики в поєднанні з підвищеною	- нездатність концентрувати увагу; - часткова або повна втрата пам'яті; - складнощі із запам'ятовуванням інформації;	- ослаблення зору і слуху; - часте сечовипускання; - розлад шлунку; - прискорене, переривчасте дихання; - порушення циркуляції

активністю; - дратливість і злість; - агресивність. Загальмованість: - стан заціпеніння (у важких випадках - ступору); - апатія, загальмованість рухів; - непритомні стани. Загальні симптоми: - лякливність; - регрес віку (дитячі реакції); - незв'язне бурмотіння; - сильне тремтіння	- підвищена чутливість до шуму, світла і запаху; - порушення логіки і швидкості мислення; - порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій; - ослаблення волі; - зорові і слухові галюцинації.	крові, що призводить до оніміння ступень ніг і кистей рук; - сильна напруга м'язів; - прискорене серцебиття; - болі тиснучого та давлючого характеру в області серця і в грудній клітці; - болі в попереку; - болі хірургічних шрамів, старих ран; - неконтрольоване слиновиділення.
---	--	--

Проаналізуйте:

- Як Ваш організм реагує на бойову психічну травму?
- Що відбувається на рівні поведінкових реакцій?
- Які зміни відбуваються у проявах на психічному рівні?
- Які прояви помітні на тілесному рівні?
- Подумайте, як Ви можете впливати на всі ці прояви?

Завдання 9. Уважно проаналізуйте симптоми бойових психічних травм, які викликані високою нервово-психічною напругою на полі бою, що представлені у таблиці.

**Симптоми бойових психічних травм, які викликані високою
нервово-психічною напругою на полі бою**

Таблиця 2.5

Поведінка	Психічний рівень	Тілесний рівень
<i>Гіперактивна форма:</i>		
Метання у пошуках укриття, агресивність, істеричний сміх або плач, крики в поєднанні із підвищеною активністю, дратівливість і злість, агресивність щодо оточуючих	Нездатність концентрувати увагу, часткова або повна втрата пам'яті, утруднення запам'ятовування інформації, підвищена чутливість до шуму, світла і запаху	Ослаблення зору і слуху, часте сечовипускання, розлад шлунку, прискорене, переривисте дихання, порушення циркуляції крові, що призводить до анемії ступнів ніг і кистей рук
<i>Загальмованість:</i>		
Стан ступора, апатія, загальмованість рухів, непритомні стани	Порушення логіки і швидкості мислення, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій, ослаблення волі, зорові і слухові галюцинації	Сильна напруга м'язів, прискорене серцебиття, тиснучі болі у ділянці серця в грудній клітці, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, неконтрольоване слиновиділення
<i>Загальні симптоми:</i>		
Лякливість, регрес віку (дитячі реакції),		

незв'язне мовлення, сильне тремтіння		
---	--	--

Проаналізуйте:

- Чи є схожість в симптомах «бойової психічної травми», «гострої стресової реакції», «стресу» «травматичного стресу»?
- Які є відмінності в симптомах саме бойової психічної травми?
- Що на Вашу думку викликає бойову психічну травму?
- Якими заходами та засобами можна попередити виникнення бойової психічної травми?

Завдання 10. Виконайте вправу «Джерела переживань».

Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки. В одну впишіть 20 варіантів ситуацій мирного життя, коли ви відчуваєте себе чудово (які події можуть викликати у вас відчуття щастя), а в іншу колонку впишіть побутові проблеми в мирному житті, які викликають у вас негативні емоції.

Візьміть другий аркуш і знову розділіть його на дві колонки. В одну колонку впишіть 20 варіантів того, що зазвичай ви робили, коли відчували себе щасливим. У другу – варіанти того, як ви долали негативні переживання і (або) які способи їх подолання ви плануєте використовувати

Проаналізуйте:

- Чи допомогла вам вправа згадати свої джерела щастя?
- Що корисного дало вам виконання цієї вправи?
- Як змінювалися ваші переживання під час виконання цієї вправи?

Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II. : монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2022. 436 с.
3. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2019. 700 с.
4. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik / С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько. За заг. ред. В.П. Садкового; НУЦЗУ. Х.: ФОП Панов А.М., 2018. 340 с.
10. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. URL: http://lib.iitta.gov.ua/11222/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015.pdf. (Дата звернення: 12.11.2022).
5. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.
6. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
7. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
8. Герман Д. Г. Психологічна травма та шляхи видужання: наслідки насильства – від знущань у сім’ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак та ін. Львів: Видавництво старого лева, 2015. С. 39-40.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3



«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «ВИХОДУ» З ВІЙНИ ПРОФЕСІЙНИХ КОНТИНГЕНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ»

Мета: Ознайомлення з поняттям «проблема виходу з війни» та її соціально психологічними аспектами, дослідження особливостей повернення професійних контингентів сектору безпеки та оборони України до мирного життя.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття про визначення «проблема виходу з війни».
2. Основні психологічні наслідки перебування у зоні проведення бойових дій.
3. Особливості адаптації особистості професійних контингентів до цивільного життя.
4. Особистісні та соціальні ресурси подолання психологічних проблем у ветеранів війни.

Рекомендована література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. Садкового В. П., Тімченка О. В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.

2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II.: монографія / За заг. ред. Садкового В. П., Тімченка О. В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.

3. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень: монографія / Приходько І.І. та ін. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

4. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / Лебедєва С.Ю. та ін. / За заг. ред. Оніщенко Н.В., Тімченка О.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

5. Сафін О.Д. Психотехнології роботи з учасниками бойових дій та членами їхніх родин щодо їхньої післяекстремальної адаптації до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 19. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 182-193.

6. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Вид. Національної академії ДПСУ ім. Б. Хмельницького, Хмельницький, 2004. 323 с.

7. Сафін О.Д. Людський чинник в особливих умовах діяльності та праці: психологічний аспект. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.2. С.108-120.

Завдання 2. Виконайте завдання з дослідження основних проблем, з якими стикаються військовослужбовці, або інші учасники збройного конфлікту після повернення до цивільного життя.

Впишіть ознаки (думки, вислови, результати спостереження) осіб, які повернулися до цивільного життя за заданими категоріями:

Серед основних проблем виділяються:

- страх _____

_____;

- демонстративність поведінки _____

_____;
- агресивність _____

_____;
- підозрілість _____

_____.

Серед основних проблем відзначаються:

- нестійкість психіки, при якій навіть найнезначніші втрати, труднощі штовхають людину на самогубство _____

_____;
- особливі види агресії _____

_____;
- страх нападу ззаду _____

_____;
- почуття провини за те, що залишився живий _____

_____;

- ідентифікація себе з убитими _____

_____;
- емоційна напруженість і емоційна відособленість _____

_____;
- підвищена дратівливість і агресивність _____

_____;
- безпричинні спалахи гніву, напади страху і тривоги _____

_____.

Серед основних негативних психічних явищ, присутніх у ветеранів війн та локальних збройних конфліктів, виділяються:

- стан песимізму, відчуття занедбаності іншими _____

_____;
- недовіра до інших людей, нездатність говорити про війну _____

_____;
- втрата сенсу життя _____

_____;

- невпевненість у своїх силах _____

_____;
- відчуття нереальності того, що відбувалося на війні _____

_____;
- відчуття того, що ти загинув на війні _____

_____;
- відчуття нездатності впливати на хід подій _____

_____;
- нездатність бути відкритим у спілкуванні з іншими людьми _____

_____;
- тривожність _____

_____;
- потреба мати при собі зброю _____

_____;
- неприйняття ветеранів інших воєн _____

- негативне ставлення до представників влади _____

- бажання зігнати на когось злість за те, що був посланий на війну, і за все, що там відбувалося _____

- ставлення до жінок тільки як до об'єкта сексуального задоволення _____

- потреба брати участь у небезпечних «пригодах» _____

- спроба знайти відповідь на питання, чому загинули друзі, а не ти _____

Проаналізуйте:

- Які з ознак зустрічаються найчастіше?

- Які з них є найбільш небезпечними для життя та здоров'я людини та її оточення?

- Як, на Вашу думку, можна вплинути на ознаки негативних проявів

«виходу з війни»?

Завдання 3. Заповніть таблицю, визначивши основні психологічні особливості «виходу з війни» особистості. Ці психологічні маркери мають свій вплив на процес адаптації до цивільного життя.

Психологічні особливості «виходу з війни»

Таблиця 3.1

Психологічні маркери «виходу з війни»	Психологічні особливості
Ставлення суспільства до ветеранів	
Ставлення ветеранів до суспільства	

Характерні індивідуально- психологічні ознаки ветеранів	
Категорії, які зіштовхнулися з особливими труднощами при поверненні до мирного життя	
Психологічні феномени	

Приклад заповнення таблиці.

Психологічні маркери «виходу з війни»	Психологічні особливості
Ставлення суспільства до ветеранів	<i>Позитивне, негативне, або полярне ставлення у суспільстві щодо участі у різноманітних військових конфліктах.</i>
Ставлення ветеранів до суспільства	<i>Повертаючись з війни, колишні солдати та офіцери переносять у цивільне життя набутий військовий спосіб поведінки.</i> <i>Найбільш помітними стали «фронтний максималізм», синдром силових методів і спроб їх застосування у конфліктних ситуаціях мирного життя.</i> <i>Негативне ставлення до влади, і тих хто не був на службі.</i>
Характерні індивідуально-психологічні ознаки ветеранів	<i>Стан песимізму, недовіра до інших людей, втрата сенсу життя; невпевненість у своїх силах; потреба мати при собі зброю; неприйняття ветеранів інших воєн; бажання зігнати на когось злість за те, що був посланий на війну, і за все, що там відбувалося.</i>
Категорії, які зіштовхнулися з особливими труднощами при поверненні до мирного життя	<i>Інваліди та ті, що пережили полон</i>
Психологічні феномени	<i>Пристипи «фронтної ностальгії» (бажання повернутися у минуле, у бойову обстановку або відтворити якусь подобу, хоча б окремі риси бойової обстановки в межах існуючої дійсності) змушували ветеранів шукати один одного, групуватися у ветеранські організації та об'єднання.</i>

Проаналізуйте:

- Які з психологічних особливостей були визначені вами за наданими психологічними «маркерами»?
- Які з них на Вашу думку є найбільш «травматичними» для особистості після «виходу з війни»?
- Як можна підтримати людину, яка «вийшла з війни»?
- Який на Вашу думку повинен бути алгоритм «повернення» в цивільне життя?

Завдання 4. Виконайте завдання з вивчення впливу на особистість загрозливих факторів перебування в зоні військового конфлікту.

Опишіть свої думки, емоції та відчуття й реакції щодо наступних пунктів:

1. Потрапляння під обстріли _____

2. Поранення колег _____

3. Поранення мирних жителів _____

_____;

4. Робота без карти на новій території _____

_____;

5. Невизначеність строків ротації _____

_____;

6. Звинувачення з боку населення при виконанні службових
обов'язків _____

_____;

7. Спостереження за трагедіями людей, які опинились у складній
ситуації _____

_____;

8. Неадекватне співвідношення функціональних обов'язків з
відповідальністю _____

9. Безпорадність, неможливість змінити перебіг подій _____

10. Конфлікт із колегами під час виконання службових обов'язків _____

11. Ізоляція від родини _____

12. Загроза власному життю та здоров'ю _____

13. Припинення зв'язку з різними _____

14. Неузгодженість вказівок керівництва _____

15. Не прогнозованість ситуації, в якій доводиться працювати _____

Проаналізуйте:

- Які саме ситуації викликали сильні емоції?
- Які ситуації викликали дивні думки чи почуття?
- Яка з наданих ситуацій завдала найбільшої «травми» (неприємних відчуттів тощо)?
- Які, на Вашу думку, з цих емоцій та переживань вплинуть на процес адаптації особистості до мирного життя в найбільшій мірі?
- Якими методами психологічного впливу можна допомогти особистості справитись з цими переживаннями та з легкістю «вийти з війни»?

Завдання 5. Виконайте вправу «Психологічна картина переживань».

Напишіть потреби, які присутні у людини, що повернулася з війни до умов мирного життя за зазначеними категоріями. Може здатися, що ці потреби є універсальними та незначними, але для людини, яка «вийшла з війни» вони матимуть надзвичайний ступінь вираженості та актуальності.

Бажання бути зрозумілим	
Бажання бути соціально визнаним	
Прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і стосунків мирного життя з вищим, ніж раніше, соціальним статусом	
Приголомшенн я при зіткненні з реаліями мирного життя	

Проаналізуйте:

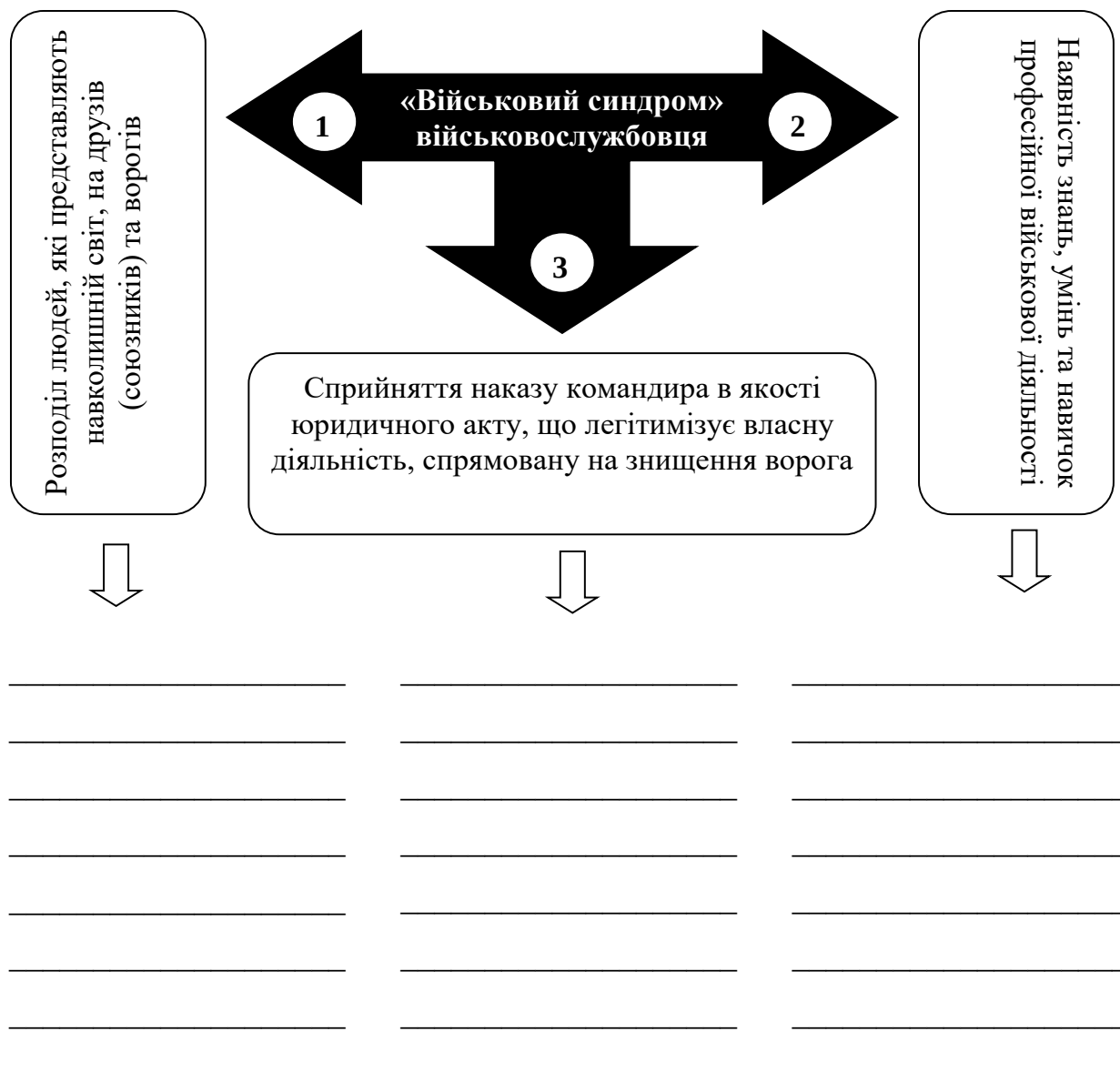
- Які потреби Ви написали до кожної з наданих категорій?
- Які з вказаних Вами потреб є найбільш актуальними на Вашу думку для людини, яка «вийшла з війни»? Поясніть чому?
- Які з названих потреб відносяться до особистісних (тих, що можуть

задовольнятися самотійно людиною)?

- Які з названих потреб потребують вирішення з боку суспільства?
- Назвіть як мінімум 3 різні варіанти, як можна вирішити задоволення потреб людини, яка «вийшла з війни» в різних виділених категоріях.

Завдання 6. Виконайте вправу «Наслідки військового синдрому».

Розгляньте схему складових так званого «Військового синдрому». Подумайте та опишіть які можуть бути психологічні та поведінкові наслідки цього синдрому після повернення до цивільного життя за трьома виділеними складовими.



Проаналізуйте:

- Які наслідки Ви зазначили за виділеними категоріями?
- Який вплив на якість життя людини, що «вийшла з війни» вони можуть здійснювати?
- Як можна вплинути на ці наслідки?

Завдання 7. Виконайте вправу «Моє посттравматичне зростання». Стрес, криза та складні життєві ситуації не завжди завдають негативних наслідків нашій психіці. В деяких випадках складності та переживання надають нових сил для розвитку та нових досягнень.

Проаналізуйте як змінилися Ваші внутрішні відчуття та думки після пережитої складної життєвої ситуації. Які нові висновки Ви зробили, якого досвіду набули. Впишіть за заданими категоріями Ваші нові позитивні надбання.

1. Ставлення до інших _____

 _____;
2. Нові можливості _____

3. Сила особистості _____;

4. Духовні зміни _____;

5. Підвищення цінності життя _____.

Проаналізуйте:

- Що нового Вас навчив Ваш складний життєвий досвід?
- Які нові надбання Ви отримали?
- Чи допомагає він Вам зараз у житті?
- Як Ви використовуєте ці надбання у повсякденному житті?

Завдання 8. Виконайте вправу «Я «до» та «після» війни».

Інструкція: «Уявіть, що ви стали якоюсь твариною, намалюйте її на аркуші паперу формату А4.

Подивіться на Ваш малюнок та дайте відповідь на наступні

питання:

- *Яка Ви тварина?*
- *Які в неї сильні та слабкі риси?*
- *Що Ви відчуваєте, коли дивитись на свій малюнок?*

Переверніть аркуш паперу. Згадайте себе до війни, свої звички, цінності, моделі поведінки. Знову уявіть себе якоюсь твариною. Намалюйте її.

Подивіться на Ваш малюнок та дайте відповідь на наступні питання:

- *Яка Ви тварина?*
- *Які в неї сильні та слабкі риси?*
- *Що Ви відчуваєте, коли дивитись на свій малюнок?».*

Проаналізуйте:

- Чи відрізняються Ваші малюнки з різних сторін аркуша?
- Які зміни відбулися в малюнках?
- Які зміни відбулися у вашому стані (емоціях, почуттях), коли Ви порівнювали свої малюнки?
- Як Ви вважаєте яких нових надбань Ви отримали від досвіду війни?
- Як Ваші надбання можуть допомогти Вам в цивільному житті?

Завдання 9. Уважно ознайомтеся з таблицею 3.2 «Методи психологічного втручання та організація психологічної допомоги». В останній колонці надайте Ваш план психологічної роботи з людьми, в яких реєструються вказані психологічні зміни. Надайте алгоритм роботи та методи психологічного втручання які на Вашу думку будуть доречними при роботі з такими проявами негативного психічного стану.

Обговоріть Ваші пропозиції з групою.

Таблиця 3.2

Методи психологічного втручання та організація психологічної роботи

Сфери, в яких фіксуються зміни	Зміст змін	Методи психологічного втручання та організація психологічної допомоги
<i>Афективна сфера</i>	1. Серед домінуючих емоційних реакцій провідними стали агресивність, дратівливість, вразливість та імпульсивність. 2. Поява страхів, зумовлених вітальною загрозою (попасти під обстріли, бути пораненим, загинути). 3. Помітно підвищується рівень тривоги. 4. Тривога має ознаки розладу поведінки. 5. Фіксується досить високий показник сформованості астеничних проявів. 6. Показник сформованості obsесивно-фобічних порушень відрізняється тенденцією до переходу в розряд розладів. Це може свідчити про формування розладу, при якому людина страждає від нав'язливих страхів, думок, спогадів тощо. 7. Починають формуватись початкові ознаки невротичних станів. 8. Фіксується «зникнення» <i>тривоги</i>, яке має властивість трансформуватись та проявляється у вигляді ознак <i>невротичної депресії</i>. 9. У людини є ознаки <i>невротичної депресії</i>, спостерігається здебільшого нейтральна або песимістична оцінка щодо змін, які з ним сталися та можуть статися у майбутньому. 10. Швидке психоемоційне виснаження. 11. Найбільш стресогенні пережиті ситуації: попадання під обстріли; загроза власному життю та здоров'ю, а також невизначеність строків перебування в зоні військового конфлікту.	

Сфери, в яких фіксуються зміни	Зміст змін	Методи психологічного втручання та організація психологічної допомоги
Спрямованість	1. Втрата часової перспективи, переоцінка цінностей, зміна життєвих пріоритетів та підвищення або актуалізація цінності життя. 2. Актуальні проблеми: матеріальні проблеми, відмова у присвоєнні статусу УБД, проблеми щодо міжособистісних стосунків як у родині, так і в підрозділі; стан свого здоров'я. 3. Підвищення цінності життя як своїх рідних та близьких, так і власного життя. 4. Серед основних змін вказані: розуміння цінності взаємовідносин із близькими, зміна поглядів на життя, розуміння цінності дружніх відносин та підвищення патріотизму. 5. Прагнення зберегти все, що має на сьогодні, та не воліє нічого змінювати. 6. Найбільш важливим «завданням» на майбутнє можна назвати покращення матеріального становища. Поряд з цим, серед основних планів на майбутнє є придбання власного житла, одруження, отримання освіти та народження дітей.	
Поведінкова (міжособистісна) сфера	1. Найбільш помітними поведінковими реакціями є імпульсивність, вразливість, унікаюча поведінка, емоційна відстороненість та дратівливість, порушення уваги та пам'яті, можлива конфліктність у поведінці. 2. Супутніми поведінковими змінами є: порушення апетиту, сну, зниження працездатності та стомлюваність. 3. Підвищена пильність. 4. Актуалізація проблеми щодо міжособистісних стосунків як у родині, так і в підрозділі.	

Сфери, в яких фіксуються зміни	Зміст змін	Методи психологічного втручання та організація психологічної допомоги
	5. Середній рівень роздратування та підозрілості; високий рівень образи та непрямої агресії. 6. В поведінці спостерігається скептичність, потреба у відстоюванні своїх інтересів, протидія обставинам, яка здебільшого може мати захисний характер. Бажання посилити впевненість у власній цінності, або через самотвердження, або через отримання визнання від оточення. 7. Наявність тенденції до підвищення рівня самооцінки.	.

Сьогодення: _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Майбутнє: _____

[illegible]

Проаналізуйте свою історію

- Що Вам довелося пережити?
- Як Ви з цим впоралися?
- Якого досвіду набули?
- Що Ви можете зробити вже зараз, аби Ваше майбутнє було таким гарним, як Ви його описали?

Завдання 11. Виконайте вправу «Створення плану дій»

Інструкція: *«На аркуші паперу напишіть план дій, що допоможе повернутися до мирного життя. В плані можуть бути різні елементи, які викликають у Вас позитивні емоції (наприклад, прогулянка в парку, зустріч з друзями, слухання музики тощо)».*

Потім необхідно буде робити одну з цих дій кожен день і записувати свої емоції та враження.

Для зручності пропонуємо вести тижневий щоденник, в якому робити примітки виконаних дій та свого стану при цьому. Такий щоденник допоможе відслідкувати зміни емоційного стану та допоможе в день робити хоча б одну приємну справу, яка допоможе адаптуватися до нового ритму життя.

Пункти плану	п	в	с	ч	п	с	н
<i>Приклад, гуляти в парку</i>							
<i>Їсти морозиво</i>							
<i>Спілкуватися з друзями</i>							
<i>Займатися спортом</i>							

Завдання 12. Виконайте вправу «Верстові стовпи мого майбутнього».

Метою вправи є допомогти впорядкувати цілі та посилити відчуття спрямованості і безперервності життя.

На аркуші паперу складіть список того, що хотілося б зробити в майбутньому. Без усякої астрології загляніть у своє майбутнє. У кожного є безліч надій і бажань. Деякі з них можемо з легкістю втілити в життя, а іншим судиться залишитися в царстві думок і уявлень назавжди.

Визначте, як далеко в майбутнє Ви хочете зазирнути. Можливо, Вам цікаво побачити своє життя через рік або два, а може бути - через десять років?

Тепер подумайте, чого Ви хочете досягти за цей час. Що Ви хочете створити? Чого навчитися? Ким стати? Від чого Ви хотіли б відмовитися або звільнитися?

Уявіть собі, що кожна важлива мета цього життєвого відрізка є верстовим стовпом на шляху життя, яким Ви йдете. І коли ви доходите до чергового верстового стовпа, Ви можете сказати собі: «Це я вже зробив!» Вибирайте тільки такі цілі, які для Вас позитивно окреслені і гідні того, щоб до них прагнути. Причому їх має бути не більше шести-восьми. Розставте їх у потрібній часовій послідовності і позначте кожен верстовий стовп кількома ключовими словами.

Коли ви це зробите, перечитайте список своїх цілей.

Проаналізуйте:

- Який Ваш список? Що в ньому є?
- Чи є те, що хочеться дописати?
- Що з цього списку можливо виконати в найближчий час?
- Над чим ще треба попрацювати та втілити через певний проміжок часу?

Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. Садкового В.П., Тімченка О.В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II: монографія / За заг. ред. Садкового В.П., Тімченка О.В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.
3. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / Приходько І. І. та ін. Харків: НА НГУ, 2016. 130 с.
4. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / Лебедєва С.Ю. та ін. / За заг. ред. Оніщенко Н.В., Тімченка О.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

5. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / Приходько І. І. та ін. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с.
6. Сафін О.Д. Психотехнології роботи з учасниками бойових дій та членами їхніх родин щодо їхньої після екстремальної адаптації до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 19. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 182-193.
7. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Потапчук Є. М. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б. Хмельницького, 2004. 323с.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Сафін О.Д. Людський чинник в особливих умовах діяльності та праці: психологічний аспект. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.2. С.108-120.
10. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Кокун О.М. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4



«ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ (ПТСР)»

Мета: сформувати загальне уявлення про посттравматичний стресовий розлад, його симптоми, фази. Розглянути профілактичні способи подолання посттравматичного стресового розладу. Опрацювати техніки та методи роботи з посттравматичним стресовим розладом.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Що таке посттравматичний стресовий розлад: симптоми, фази та прояви.
2. Основні моделі розвитку посттравматичного стресового розладу.
3. Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу.
4. Профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу.
5. Методики подолання посттравматичного стресового розладу.

Рекомендована література:

1. Герман Д. Психологічна травма та шляхи видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво старого лева, 2015. С. 39– 40;
2. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації

військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

3. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

4. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія / К.О. Кравченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

Завдання 2. Поділіть та опишіть всі психотравмуючі фактори, які впливають на людину та можуть привести до виникнення ПТСР, за ступенем їх інтенсивності впливу на особистість.

I група (найбільший ступінь впливу) _____

II група (менший ступінь впливу) _____

III група (менший ступінь впливу, ніж у попередніх двох) _____

Приклад, (виділені психотравмуючі фактори бойової обстановки Б. Гріном, Д. Вільсоном і Д. Лінді).

I група (найбільший ступінь впливу): загроза життю, або можливість поранення; вбивства військових супротивника та мирного населення; загибель товаришів (побратимів);

II група (менший ступінь впливу): непередбаченість обстановки; важкі кліматичні умови; ізоляція від близьких і суспільства; можливість потрапити у полон.

III група (менший ступінь впливу, ніж у попередніх двох): постійна зміна товаришів по службі; зростання страху бути вбитим або пораненим

із наближенням строку заміни; усвідомлення безглуздості війни.

Проаналізуйте:

- Які психотравмуючі фактори Ви віднесли до тієї та іншої групи?
Чому?

- Подивіться, які фактори віднесли до різних груп Ваші колеги. Чи збігаються виділені Вами фактори?

Завдання 3. Дослідить фактори, які впливають на формування ПТРС в особистості.

Інструкція: *«Згадайте будь-яку ситуацію загрози в Вашому житті. Опишіть всі її характеристики (епізоди) згідно з усіма виділеними критеріями».*

Характеристики психотравмуючої події:

- ступінь загрози життю _____

_____;

- тяжкість втрат _____

_____;

- раптовість подій _____

_____;

- ізоляваність у момент події від інших людей _____

_____;

- ступінь дії навколишньої обстановки _____

_____;

- наявність захисту від можливого повторення психотравмуючої події _____

_____;

- моральні конфлікти, пов'язані з подією _____

_____;

- пасивна чи активна роль ветерана в залежності від того, чи був він жертвою або активно чинною особою під час травматичної події _____

_____;

- Безпосередні наслідки впливу даної події _____

_____.

Індивідуальні характеристики:

- Рівень розвитку опановуючої поведінки _____

_____;

- Ефективність психологічного захисту _____

_____;

- Труднощі адаптації і психічні відхилення, що були наявні до призову на службу _____

_____;

- Демографічні дані _____

_____.

Повоєнне оточення:

- Рівень взаємної підтримки _____

_____;

- Культурні особливості _____

_____;

- Відношенням до війни _____

_____;

- Соціальна допомога _____

_____.

Проаналізуйте:

- Які фактори Ви відмітили?
- Які з виділених факторів є прихованими, але так чи інакше вчиняють свій вплив на особистість?
- Дію яких виділених Вами факторів можна зменшити? Назвіть декілька варіантів?

Завдання 4. Проведіть аналіз життєвого досвіду за трьома основними типами факторів, які мають вплив на отримання та розвиток посттравматичного стресового розладу:

- фактори, що передують події;
- фактори безпосередньо події;
- фактори після події.

Фактори, що передують події:

- Попередній вплив тяжких несприятливих життєвих подій, травм чи виктимізації в дитинстві (в тому числі і зневага, емоційне, сексуальне, фізичне насилля, або спостереження за жорстоким поведінням) _____

_____;

- Депресія або тривога в ранньому віці (дитячі емоційні проблеми, разом з минулими психотравмами та психічні захворюваннями) _____

_____;

- Неефективні навички копінгу _____

- _____;
- Нестабільна ситуація в родині, наявність в анамнезі психічного розладу в родині, часті розлуки в дитинстві, економічні проблеми або насильство в сім'ї _____
- _____
- _____;
- Наявність в історії родини випадків антисоціальної чи приступної поведінки _____
- _____
- _____;
- Вживання психоактивних/наркотичних речовин в ранньому віці _____
- _____
- _____;
- Проблеми з законом (включно з дитинства, втеча з дому, відсторонення від школи, відставання від навчальної програми, приступність, бійки, прогули тощо) _____
- _____
- _____;
- Відсутність соціальної підтримки для надання допомоги в скрутні часи _____
- _____
- _____;
- Багаточисленні випадки втрати людей, майна або домівки в ранньому віці _____

-
-
-
- Стать _____;
 - Вік _____;
 - Генетика (наявність в родині людей, які важко переживають психотравму) _____
-
-
-
- Посттравматична дисоціація, включно з дереалізацією та деперсоналізацією _____
-
-
-
- Гіперактивна чи дисфункціональна нервова система _____
-
-
-

Примітка: У людей до 25 років вірогідність отримання ПТСР вища. Жінки в 2 рази частіше отримують ПТСР.

Фактори безпосередньо події:

- Географічна близькість до події _____
-
-
-
- Рівень схильності до події, при цьому більший вплив приводить до більшої вірогідності виникнення ПТСР _____

_____;

- Особистісне значення події для людини _____

_____;

- Наявність поряд людини, яка допомагає пережити травматичну подію _

_____;

- Наявність реальної загрози життю _____

_____;

- Смерть на очах (очевидець) _____

_____;

- Вік _____;

- Досвід постраждалого після декількох психотравматичних інцидентів

_____;

- Тривалість психотравми _____

_____;

- Наявність постійної загрози (усвідомлення того, що психотравма буде тривалою) _____

_____;

- Зануреність людини в психотравматичну подію, яку створила людина (при цьому чим ближча людина, тим вища вірогідність впливу) _____

_____;

- Спостереження за вчиненням злочину (спостереження за жорстокими та шокуючими речами, що відбуваються) _____

_____;

- Досвід дисоціації під час психотравми і після неї _____

_____;

- Особистісна позиція людини (особливо, якщо вона учасник бойових дій) _____

_____;

- Професія, що пов'язана з постійним впливом потенційно травматичних подій _____

_____;

- Пережитий досвід насильства (в будь-якому його прояві) _____

_____;

- Відсутність стійкого стилю подолання _____

_____.

Фактори після події:

- Відсутність надійної соціальної підтримки та навичку стійкості _____

_____;

- Погано розвинене відчуття особистісної гідності _____

_____;

- Неспроможність щось робити по відношенню до ситуації яка склалася _____

_____;

- Жалість до себе (мислення жертви) _____

_____;

- Більш пасивна ніж активна позиція щодо того, що відбувається _____

Завдання 5. Опишіть типові реакції на травму за визначеними категоріями:

Психологічні симптоми _____

Фізіологічні симптоми _____

Поведінкові симптоми _____

Примітка:

Психологічні симптоми: заперечення, шок; дратівливість або спалахи

гніву; підвищена тривожність, страх; почуття провини, сорому; апатія, депресія; безнадія, безпорадність; спантеличеність; проблеми комунікації.

Фізіологічні симптоми: проблеми зі сном; проблеми з диханням; посилене серцебиття; головні болі; слабкість; відчуття напруги м'язів; неспроможність розслабитися; втрата апетиту.

Поведінкові симптоми: соціальна ізоляція; низька продуктивність діяльності; підвищена конфліктність, імпульсивність; проблеми в сім'ї; сексуальна дисфункція; зловживання алкоголем, психоактивними речовинами.

Проаналізуйте:

- Які симптоми Ви віднесли до тієї чи іншої категорії? Чому?
- Які з зазначених симптомів можуть пройти самостійно, а які, на Вашу думку, потребуватимуть втручання з зовні?
- З симптомами якої категорії, на Вашу думку, слід розпочинати психологічне втручання? Поясніть чому Ви так вважаєте?
- Який алгоритм роботи Ви бачите для особистості з наявністю зазначених Вами симптомів? Зазначте загальні блоки роботи.

Завдання 6. Дайте визначення поняття «посттравматичний стресовий розлад»

На основі зазначеного Вами визначення, виділіть та надайте загальну характеристику проявів тих чи інших ознак ПТСР за чотирма загальними категоріями:

Симптоми повторного переживання _____

Уникання нагадування про травму _____

Негативні когнітивні/емоційні порушення _____

Підвищена тривожність (посилене відчуття загрози) _____

Проаналізуйте:

- Які симптоми та ознаки Ви віднесли до тієї чи іншої категорії?
- Як, на Вашу думку, ці симптоми впливають на психічний стан особистості?
- Які можуть бути рекомендації для особистості для самостійного опрацювання визначених Вами симптомів ПТСР?

Завдання 7. Дослідить прояви посттравматичної стресової реакції визначивши їх за критеріями класифікації МКХ-10. Під кожним зазначеним пунктом опишіть прояви, які зустрічаються у досліджуваної вами людини.

Посттравматичний стресовий розлад (F43.1)

А. Хворий перебував під дією виключно загрозливого чи катастрофічного характеру стресової ситуації (короткої чи тривалої), що здатна викликати дистрес майже у будь-якого індивідуума _____

Б. Стійкі спогади чи «актуалізація» стресора через нав'язливі ремінісценції чи повторювані сни, або ж повторне переживання горя при впливі обставин, що асоціюються зі стресом _____

В. Хворий уникає чи прагне уникати обставин, що асоціюються зі стресором (чого не було до дії стресора) _____

Г. Наявна будь-яка з двох ознак:

1. Психогенна амнезія або часткова, або повна щодо важливих аспектів періоду впливу стресора _____

2. Стійке підвищення чутливості (не було до дії стресора), про що свідчать будь-які два симптоми з переліку таких (позначте їх):

- а) утруднене засинання, пробудження серед ночі;
- б) дратівливість, вибухи гніву;
- в) труднощі концентрації уваги;
- г) підвищення рівня бадьорості;
- д) посилений чотирипагорбовий рефлекс (здрігання від несподіванки).

Критерії Б, В та Г виникають протягом шести місяців стресогенної ситуації або в кінці періоду стресу (сюди може бути включено розлади із відстороненням більше ніж на шість місяців початком, але ці випадки мають бути позначені окремо).

Проаналізуйте:

- Характер ситуації, яка вчинила загрозливий вплив на особистість (тривалість, інтенсивність, можливість повторення тощо).

- Які саме неприємні вторгнення травматизації відбуваються в повсякденне життя людини. Зазначте їх походження та зміст.

- Характер поведінки особистості стосовно стресових факторів.

- Характер проявів ПТСР в людини.

Завдання 8. Для дослідження різних сфер життя людини виконайте ряд послідовних малюнків «Я та моє життя» (за Д. Спрингом). Ці малюнки допоможуть візуалізувати життєвий шлях людини, його досвід, знайти ресурсні опори, краще пізнати себе та проаналізувати події в своєму житті.

1. *Я.* Цей малюнок показує що людина про себе думає. Це її автопортрет.

2. *Мій простір.* Малюнок показує як людина бачить свій світ, своє місце в ньому та свою реакцію на нього. Чи вірить, що в його власному світі є місце для себе? Які є відносини з іншими, важливими для нього людьми? Які в цьому просторі є емоції, страхи, бажання, які в цьому всьому є сильні та слабкі сторони? Як наразі людина сама витримує свій власний світ? Відчуває себе ізольованою, чи навпаки повноцінним персонажем життя?

3. *Мій життєвий шлях.* Цей малюнок є наглядною ілюстрацією історії життя людини.

4. *Я та моя родина.* Цей малюнок відображає портрет родини, їхніх відносин. Він відображає ставлення людини до своїх рідних, а також особистісне положення в родинній системі.

5. *Я.* Це другий автопортрет. Він малюється після того як було зроблено три проміжних малюнки. Погляньте, чи змінилося щось зараз в малюнку? Як себе зараз відчуває людина?

Проаналізуйте:

- Чи дізналися Ви щось нове при виконанні цієї вправи?

- Які емоцій та почуття у Вас були при малюванні?
- Чи вдалося виявити сильні та слабкі частки Вашого життя?
- Щоб Вам хотілося змінити чи покращити?
- Які позитивні моменти (ситуації) Ви виділили? Як вони Вас підтримують?

Завдання 9. Проведіть аналіз та дослідить порушення сну в людини, яка пережила складну травматичну подію. Дайте відповідь на наступні запитання:

- Яким був Ваш сон до переживання травматичної події (характер сну, тривалість, якість тощо)_____

- Як змінився режим сну після потрапляння (переживання) в складну життєву ситуацію _____

- Як часто сняться кошмари _____

- Чи часто сниться один і той же кошмар _____

- Чи відображає цей кошмар реальну подію, пережитої/проживаючої травматичної ситуації _____

- Чи спотворює сон реальну подію? Як та яким саме чином?

- Коли вперше наснився цей кошмар _____

- Коли це було востаннє _____

- Як він змінився (кошмар) _____

- Які думки виникають, одразу після пробудження _____

- Які емоцій відчуваєте як прокидаєтеся після кошмару _____

Проаналізуйте:

- Які зміни відбулися в режимі сну та відпочинку?

- Як ці зміни впливають на якість життя людини?

- Які саме події з життя людини повертаються в кошмарах?
- Які емоцій та стани викликають кошмари?
- Запропонуйте 5-ть заходів, які можуть допомогти вплинути на проблему.

Завдання 10. Дайте визначення поняття «тригер» _____

Дайте загальну характеристику основним 2-м групам тригерів:

Внутрішні тригери

Зовнішні тригери

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вкажіть, які, на Вашу думку, можуть бути тригери за наступними категоріями:

Люди _____

Речі _____

Запахи _____

Місця _____

ТВ-новини _____

Звуки _____

Смаки _____

Ситуації _____

Річниці _____

Слова _____

Думки _____

Проаналізуйте:

- Які ситуації, події, обставини можуть виступати тригерами?
- Чи можна виділити якісь спільні тригери для багатьох людей?

Поясніть свою точку зору.

- На які з виділених категорій тригерів можна вчинити зовнішній вплив та мінімізувати їх вплив на психічний стан особистості?

Завдання 11. Виконайте завдання «Драбина тригерів», яке спрямовано на дослідження тригерів, що викликають погіршення негативного стану.

Дана вправа дозволить виокремити та усвідомити події чи ситуації, які призводять до запуску напруги, та які саме дії дозволять вийти з цього негативного стану.

Заповніть кроки від 1 до 9.

Збільшення напруги

1. Опишіть подію/ситуацію, яка провокує запуск підвищення напруги за двома напрямками.

<u>Внутрішні переживання</u> <u>(думки та почуття)</u>	<u>Зовнішні прояви</u> <u>(фізичні сигнали та дії)</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Напишіть те, що підвищує напруження

<u>Внутрішні переживання</u> (думки та почуття)	<u>Зовнішні прояви</u> (фізичні сигнали та дії)

3. Додаткові реакції організму в інших системах та органах

<u>Внутрішні переживання</u> (думки та почуття)	<u>Зовнішні прояви</u> (фізичні сигнали та дії)

4. Можлива ретравматизація

<u>Внутрішні переживання</u> <u>(думки та почуття)</u>	<u>Зовнішні прояви</u> <u>(фізичні сигнали та дії)</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Стабілізація та зниження напруги

5. Зв'язок між тригером та реакцією на нього.

<u>Внутрішні переживання</u> <u>(думки та почуття)</u>	<u>Зовнішні прояви</u> <u>(фізичні сигнали та дії)</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Оцінка думок

Внутрішні переживання

(думки та почуття)

Зовнішні прояви

(фізичні сигнали та дії)

7. Застосування самозаспокоєння

Внутрішні переживання

(думки та почуття)

Зовнішні прояви

(фізичні сигнали та дії)

8. Процес заспокоєння

Внутрішні переживання

(думки та почуття)

Зовнішні прояви

(фізичні сигнали та дії)

9. Повернення в спокійний стан.

Внутрішні переживання

(думки та почуття)

Зовнішні прояви

(фізичні сигнали та дії)

Проаналізуйте:

- Які події чи ситуації провокують виникнення внутрішнього напруження. Як це проявляється у тілі?
- Які дії, думки дозволяють стабілізувати стан?
- Які вправи можна порекомендувати для стабілізації стану, виходячи з особистісних проявів.

Завдання 12. Виконайте завдання з дослідження сенсорних реакцій на травматичну подію.

Інструкція: Для того, щоб більш глибоко пропрацювати фрагмент спогаду, або весь спогад в цілому, використайте схему «Квітка». Заповніть свої переживання за 6-ма окремими розділами й розташуйте їх у відповідних віконечках схеми:

- сенсорні відчуття;
- переконання;
- реакції організму;
- емоції;
- бажання;
- дії.

При заповненні схеми намагайтеся відсторонитися від ситуації, яку згадали та описуєте. Описуйте свої відчуття та переживання з позиції «спостерігача», начебто дивитись фільм, а не є активним учасником.

Згадайте травматичну подію, яку бажаєте дослідити, та запишіть її в центральний круг.

В першій пелюстці опишіть свої сенсорні переживання, які приходять Вам на думку, коли Ви думаєте про цю ситуацію/подію. Зазначте які запахи, образи, звуки, дотики Вам згадуються.

В наступній пелюстці зазначте свої думки та переконання щодо травми. Ваші висновки та внутрішні посилення самому собі (*Наприклад, «Це була не моя провина», «Я вважаю, що не відчуваю себе в безпеці», «Я*

вважаю, що сам став причиною всього, що відбулося» тощо).

В наступній пелюстці вкажіть як Ваше тіло відреагувало на травматичну подію (*Наприклад, Ви завмерли, втекли, розплакалися, залякли тощо*).

В наступній пелюстці запишіть всі емоції, які ви можете згадати, що були у Вас в цій ситуації. (*Наприклад, страх, гнів, розпач та інші*).

У пелюстці «Бажання» напишіть все чого бажали в цій ситуації (*Наприклад, хотів втекти, вдарити тощо*).

В останній пелюстці зазначте Ваші дії в травматичній ситуації.

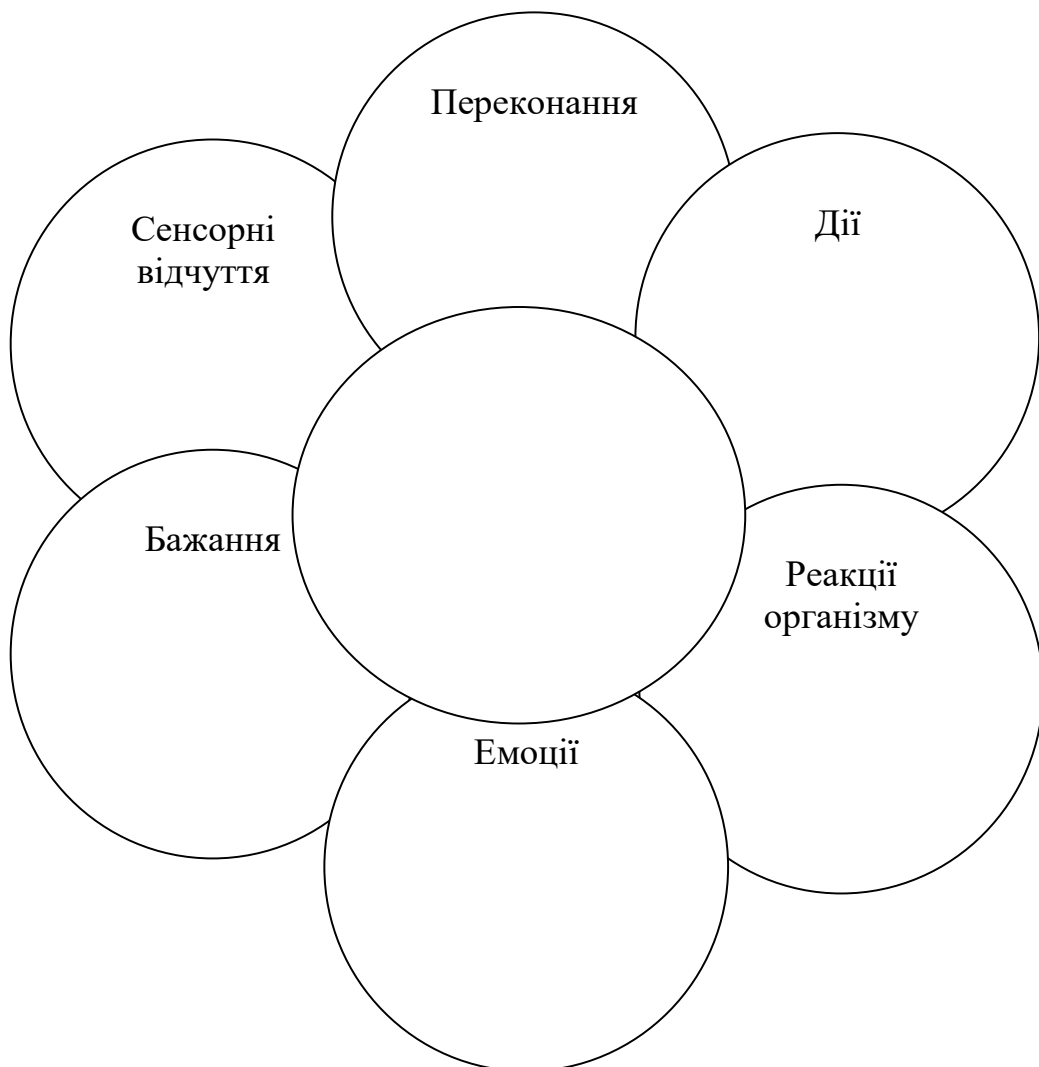


Рис. 5 Квітка спогадів

Проаналізуйте:

– Чи вдалося при виконанні завдання дистанціюватися від

травматичної події та виступити «спостерігачем», чи емоції та почуття Вас захоплювали? Як Ви при цьому себе почували?

– Які саме показники Ви зазначили в кожній пелюстці? Чи здивували деякі з них для Вас?

– Які відчуття виникли у Вас при заповненні схеми «Квітка»?

– В яких ще ситуаціях у Вас виникають схожі показники?

– Як Ви можете вплинути на ці показники? Зазначте декілька варіантів впливу.

Завдання 13. Для дослідження дисоціації виконайте наступну вправу: Зазначте п'ять ситуацій, які викликають відсторонення, супротив та бажання уникнення.

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____;

Проаналізуйте, які саме ситуації викликають у Вас бажання дисоціюватися. З чим вони пов'язані (зовнішні обставини, люди тощо).

Відмітьте у запропонованому переліку механізми дисоціації:

- Віддаляю себе від свого тіла (не відчуваю його при згадування цих ситуацій);
- Втрачаю зв'язок з оточенням;
- Відсторонено дивлюся в простір більше 1 хвилини;
- Спостерігаю за своєю теперішньою ситуацією осторонь, не є активним учасником;
- Втеча у свої фантазії;
- Надмірно використовую «магічне» мислення (думаю, що я можу самостійно контролювати свої думки, події, що не зв'язані зі мною);
- Дію наче робот, виконую все на автоматизмі;

- Відчуваю, що спостерігаю за собою осторонь.

Надалі виберіть з переліку притаманні Вам реакції збудження. Реакції при яких Ви можете помітити, що:

- Нездатні сконцентрувати увагу;
- Не розумієте потенційної небезпеки в своєму оточенні;
- Берете участь у заходах або іграх з підвищеним рівнем ризику (вказуйте в яких саме) _____

_____ ;

- Засинаєте, навіть коли знаходитися серед людей;
- Проявляєте компульсивну поведінку, наприклад трудовголізм;
- Компульсивно вживаєте, або залежите від наркотичних речовин чи алкоголю;

- Поводите себе невідповідно до Вашого віку;
- Бачите темні чорні чи химерні фігури, особливо коли засинаєте чи просинаєтеся;

- Більшу частину часу неуважні (розсіяні, несконцентровані);
- Ризикуєте різним чином аби викликати відчуття здивування та протидіяти відчуттю смерті всередині себе;

- Похитуєтесь в зад вперед, щоб заспокоїтися.

Опишіть де, коли та чому Ви використовуєте ці механізми уникнення та дісоціації _____

Проаналізуйте:

- Які саме ситуації викликають уникнення?
- Як Ви реагуєте?
- За якими ознаками Ви можете зафіксувати в себе дісоціацію?

-Що Ви робите, аби впоратися зі своїм станом (чи є ці способи конструктивними чи деструктивними)?

Завдання 14. Для дослідження сталих моделей поведінки, які сформувалися та закріпилися в небезпечних умовах, виконайте наступне завдання:

Дайте відповіді на питання, або зазначте свої роздуми, за основними 8 категоріями, які пов'язані з базовими п'ятьма потребами (безпека, довіра, сила, повага та близькість):

1. Оцінка небезпеки (1 базова потреба).

Чи вважаєте Ви, що життя вдома безпечне (якщо ні, то зазначте основні думки щодо цього)? _____

Чи відчуваєте Ви небезпеку в повсякденному житті? (якщо так, то опишіть ці ситуації) _____

Чи перевіряєте Ви своє оточення, щоб переконатися, що Ви в безпеці?

2. Оцінка обережності та довіри (2 базова потреба).

Чи довіряєте Ви оточуючим, або у вас завжди є підозри щодо оточуючих? _____

Ви довіряєте лише своїм бойовим товаришам? _____

3. Орієнтація на місію.

Чи відчуваєте Ви, що завершили свою місію (виконали все, що планували)? _____

Чи шукаєте Ви (свідомо/несвідомо) того, хто б міг Вам наказувати? ____

4. Прийняття рішення (3 базова потреба, влада, контроль, сила).

Як приймаються рішення у Вашому житті (вдома , родині)? _____

Який внесок Ви робите в родинні рішення? _____

Вірите Ви, що контролюєте якісь частини свого життя? _____

5. Реагування за допомогою тактики.

На фронті Ви відточили навичку «дію-думаю», це дійсно в багатьох випадках допомагає зберегти життя, але як Вам зараз з нею вдома? _____

Як Ви себе почуваєте, коли хтось бере чи прибирає Ваші речі? _____

Як Ви себе почуваєте, коли в домі брудно? _____

Чи реагуєте досить гостро в напружених ситуаціях? _____

6. Уникнення передбачуваності та контроль інтелекту.

Чи помічали ви за собою, що змінюєте маршрут, або звичний розклад дня, аби бути непередбаченим? _____

Чи приховуєте Ви якусь інформацію від рідних, аби вони не могли Вам нашкодити? _____

Чи відчуваєте Ви необхідність в хаосі, аби вижити? _____

7. Емоційний самоконтроль (4 базова потреба).

Як Ви проявляєте свої емоції? _____

Чи часто Ви пригнічуєте свої емоції та демонструєте зовнішню врівноваженість? _____

Чи бояться інші Ваших емоцій? _____

Чи небезпечно відчувати позитивні емоції, наприклад щастя? _____

Вам подобається те, ким Ви стали чи ким зараз є? _____

8. Розмова про війну (5 потреба, близькість).

Чи є серед цивільних людина, з якою Ви спілкуєтеся з задоволенням?

Чи є у Вашому оточенні, серед родини, людина з якою Ви можете вільно поспілкуватися про Ваш військовий досвід? _____

Чи вважаєте Ви, що Вам комфортно тільки в оточенні бойових товаришів, які також повернулися додому? _____

Наскільки Ви емоційно близькі з членами родини? _____

Примітка: Вважається, що є певні складності в адаптації до мирних умов життя, якщо страждає одна з 8 зазначених категорій, або відсутня одна з 5-ти базових потреб.

Проаналізуйте:

- Які саме набуті навички зараз завдають найбільшого дискомфорту в повсякденному житті?
- Яка, або які базові потреби забезпечуються не в повному обсязі?
- Які дії можуть допомогти змінити усталений порядок Вашої життєдіяльності?

Завдання 15. Виконайте вправу «Втеча з болота». Інколи досить складно описати свій стан, отриманий досвід, та ситуацію взагалі. На допомогу може прийти метафора, яка дозволить всі внутрішні переживання вивести на більш усвідомлений рівень.

Обдумайте вираз «застряг в болоті» і напишіть в таблиці 10 слів, які найперші виникли, асоціюясь з цією фразою.

Таблиця 3.2

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Спираючись на ці слова та образи, які виникли в Вашій уяві, візьміть аркуш паперу та намалуйте (або опишіть Ваше особисте болото).

Примітка: для створення особистого болота також можна використовувати різні матеріали: пісок, глину, пластилін, кольоровий папір, вирізки з газет та журналів тощо.

Створивши своє «болото» погляньте на результат та дайте відповідь на наступні питання (можна вербально, або письмово):

- Як виглядає Ваше болото?
- З чого воно складається?
- Чи є в нього початок та кінець?
- Яка в нього форма?
- Де воно знаходиться (розташовано)?
- Наскільки воно велике?
- Що воно містить на поверхні?
- Що під поверхнею?
- Як воно пахне?
- Чи можете Ви назвати яке воно на смак?
- Які задачі Ви обрали, коли застрягли в ньому?
- Яка у Вас зараз задача: вибратися, врятувати інших, дочекатися вдалого моменту для дій?
- Хтось може допомогти Вам у виконанні цих задач?

- Ви один в болоті, або поряд є ще хтось (можливо Ваші бойові товариші, члени родини тощо)?

- Чи є у Вас зброя?

- Чи є поряд з Вами померлі (друзі, або вороги)?

- Чи є поряд «привиди», які підтримують чи засуджують Вас за ваші дії?

- Хто, або що заважає Вам покинути болото?

Тепер подумайте та скажіть:

- Що знаходиться по іншу сторону болота? До кого чи чого Ви рухаєтесь?

- Чи відчуваєте Ви що назавжди застрягли в цьому болоті?

- Чи відчуваєте Ви, що рухаєтесь у вірному напрямі?

- Чи є щось у болоті, що б могло Вам допомогти?

- Як виглядає Ваша стратегія виживання в цьому болоті?

- Як Ви бажаєте, щоб закінчилася ця історія виживання в болоті (розкажіть, або напишіть її)?

Проаналізуйте:

- Яке болото було описано (його ознаки та характеристики).

- Як відчуває себе людина в цьому болоті.

- На що чи кого може опертися.

- Який план має по виходу з цього болота.

- Проведіть аналогію з реальним життям людини (де знаходиться це болото, яке воно, хто в ньому ще є).

- Запропонуйте декілька варіантів психологічної допомоги цій людині.

Завдання 16. Виконайте вправу «Кола травми».

Здебільшого від отриманої психологічної травми страждає не лише сама людина, яка пройшла складні життєві ситуації, а й її оточення. Тож,

зазначте людей, які попадають в визначені категорії кола травм, опишіть їх загальні прояви опосередкованої травматизації.

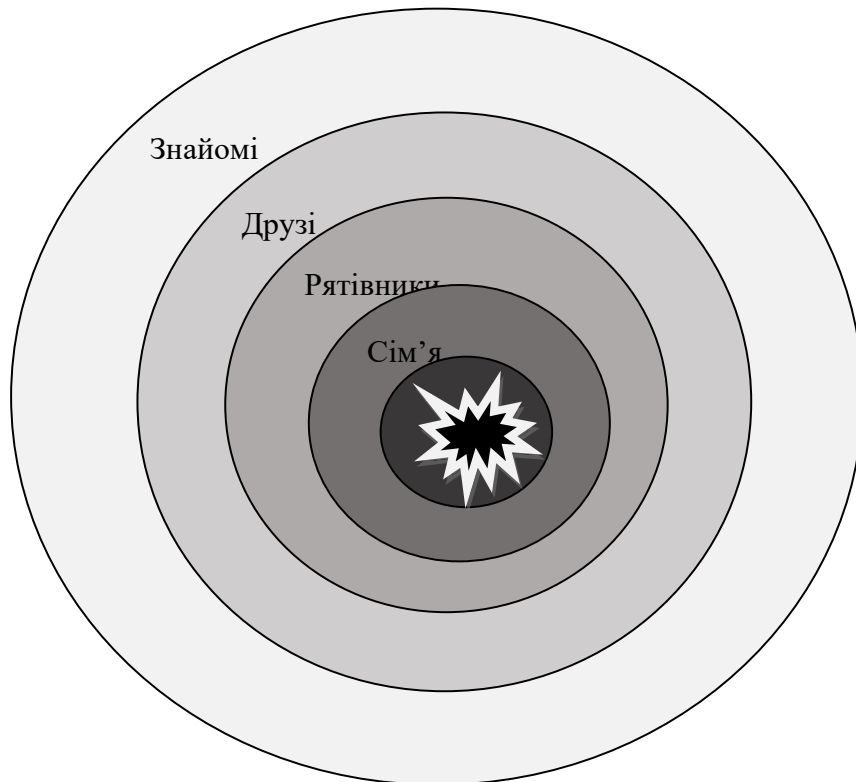


Рис. 6 Кола травми

Сам травмований _____

Сім'я _____

Рятівники _____

Друзі _____

Знайомі _____

Проаналізуйте:

- Хто входить в ці коло травм для травмованої людини?
- Які ознаки травматизації має близьке оточення?
- Які поради можна дати близькому оточенню людини?

Завдання 17. Виконайте вправи «Таймер»; «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей»; Техніка «Розширення».

Вправа «Таймер»

Мета: формування навичок контролю над негативними переживаннями.

Для виконання цієї техніки необхідно буде активувати таймер на 10-15-20 хвилин, як ви для себе вирішите. Перед тим, як запустите таймер, потрібно придумати діяльність, якою Ви займатиметесь відразу після дзвінка таймера. Це має бути щось просте та легке для виконання. Наприклад, розмова по телефону, розмова з другом або з рідними, прогулянка тощо.

Після того, як буде включений таймер, потрібно дозволити собі зануритися у будь-які емоції, які зазвичай намагаєтесь уникати та соромитесь: тривога, страх, відчуття жалю до себе, самозвинувачення, образа, безсилля тощо. Будь-які емоції можуть наповнювати протягом запланованого часу. Під час цього процесу не потрібно звинувачувати себе за ці емоції та переживання, не уникати їх. Дозволяти їм бути та спостерігати за ними, ніби глядач.

Як тільки почуєте дзвінок таймера, починаєте виконувати заплановану діяльність.

Вправа «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей»

Мета: переоцінка неприємної ситуації в минулому, зміни ставлення до людини або дії, опрацювання страхів та неприємних переживань.

Кроки техніки:

Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує.

Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі.

Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання.

Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє переживання.

Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі.

Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації?

Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Техніка «Розширення»

Мета: прийняття травмуючих емоцій та почуттів.

Кроки техніки:

Крок 1. Спостерігаємо.

Проскануйте своє тіло з голови до ніг. Що і де ви відчуваєте? Позначте неприємні відчуття. Наприклад, ком у горлі або відчуття в животі, важкість у грудях або сльози, що підступають. Якщо їх кілька, оберіть найнеприємніше. Сконцентруйтеся на ньому. Спостерігайте за ним. Виявіть цікавість, наче вчений до цікавого відкриття. Зауважте, де його початок і де кінець. Якої воно форми? Воно на поверхні вашого тіла чи всередині нього, чи і там, і там? Наскільки глибоко воно проникло? Де відчувається найсильніше? А

найслабше? Чи відчуваєте його по-різному в центрі та з краю? Чи відчуваєте пульсацію, вібрацію? Сильне воно чи слабке? Статичне чи рухається? Тепле чи прохолодне?

Крок 2. Дихаємо.

Зробіть кілька глибоких видихів. Зауважте, як з кожним видихом ви повністю звільняєте легені. Слід дихати глибоко та повільно – це знижує напругу у тілі. Дихання не позбавить вас відчуття, але створить центр спокою всередині вас. Можна порівняти це з киданням якоря в розпал емоційної бурі: якір не зупинить шторм, але утримає вас на місці й допоможе перечекати негоду. Коли ви дихаєте повільно і глибоко уявляйте, що ви видихаєте повітря прямо в центр свого відчуття. Уявіть і відчуйте, як подих огортає ваше відчуття. Як ваше дихання ніби створює для нього додатковий «простір для руху».

Крок 3. Дозволяємо.

Дозвольте своєму відчуттю бути там, де воно виникло. Дайте йому спокійно існувати, навіть якщо воно для вас є неприємним. Якщо ж ваш розум починає коментувати те, що відбувається, просто подякуйте і повертайтеся до спостереження. Якщо виникне бажання позбутися його, вступити з ним у боротьбу – то визнайте це бажання, не піддаючись йому. Кивніть: так, я бачу, ти тут. І знову зосередьтеся на відчутті. Не намагайтеся його позбутися, не пробуйте нічого змінювати. Якщо воно зміниться самостійно, чудово. Якщо ні, також добре. Залишайтеся зосередженим на відчутті, доки бажання боротися з ним не вщухне повністю. Це може зайняти від кількох секунд до кількох хвилин. Будьте терплячі й дайте собі стільки часу, скільки потрібно, адже ви вчитеся дуже цінним навичкам. Продовжуйте вправу доти, доки не відчуєте, що боротьба з емоціями закінчена.

Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II.: монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: ВСЛ, 2015. 416 с.
4. Горбунова В.В. Робота з посттравматичним стресовим розладом у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Інст соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Міленіум, 2015. С. 26-35.*
5. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. канд. психол. наук ; Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ, 2019. 285 с.
6. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
8. Михайлова О.І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
9. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інститут клінічної майстерності Великобританії (NICE) Львів, 2015. 64 с.

10. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. :Міленіум, 2015. 150 с.
11. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. С. 149–159.
12. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, та ін. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5



НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ АВАРІЙНО- РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ НЕВІДКЛАДНИХ РОБІТ З ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО, ТЕХНОГЕННОГО ТА/АБО СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Мета: ознайомитись з поняттям «негативні психічні стани», дізнатися про проблеми негативного впливу цих станів на особистість фахівця ДСНС під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Психічний стан: особливості, феноменологія, класифікація, прояви й значущість.
2. Психологічний аналіз факторів, що спричиняють виникнення негативних психічних станів у рятувальників, які виконують завдання в зоні надзвичайної ситуації.
3. Негативні психічні стани та їх загальна характеристика.
4. Наслідки довготривалої дії негативних психічних станів на особистість рятувальника.

5. Проблема діагностики негативних психічних станів у рятувальників під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в зоні надзвичайної ситуації.

Рекомендована література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. Садкового В.П., Тімченка О.В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.

2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II: монографія / За заг. ред. Садкового В.П., Тімченка О.В.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.

3. Ключ П.П., Палюх В.Г., Росоха В.О. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони: підручник. Харків: Основа, 2002. 228 с.

4. Корольчук М.С., Миронець С.М. Організаційні засади психологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Психологія діяльності в особливих умовах. Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції*. Харків: АЦЗУ. 2006. С. 59-62.

5. Лебедева С.Ю., Тімченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.

6. Миронець С.М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 6. К.: КиМУ, 2005. С. 84-89.

7. Миронець С.М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Вісник: Збірник*

наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. К.: Правові джерела, 2002. 228 с.

8. Миронець С.М. Структура професійно-важливих якостей рятувальників МНС України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: "ГНОЗІС", 2003, т.V, ч.2. С.151.

9. Миронець С.М. Теоретичні підходи психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: "ГНОЗІС", 2002, т. IV, ч.5. С. 166-172.

10. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

Завдання 2. Виділіть та опишіть характеристики основних факторів, які викликають негативні психічні стани у рятувальників під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в зоні надзвичайної ситуації та їх вплив.

Наприклад:

- *висока відповідальність за результат роботи* рятувальник потрапляючи в зону надзвичайної ситуації відчуває додаткове навантаження, бо саме від його дій залежить життя та благополуччя інших людей. Це навантаження може призводити до швидкого виснаження, втоми, роздратування тощо.

- *потреба у швидкому та точному прийнятті рішень* _____

_____.

- *взаємодія з постраждалими людьми* _____

_____.

- *праця у складних та небезпечних умовах* _____

_____.

- *відсутність можливості відпочити та відновити сили* _____

_____.

- *інші* _____

Проаналізуйте:

- Які фактори були виділені Вами?
- Яку на вашу думку загрозу вони можуть приховувати для психіки рятувальника?
- Які б рекомендації Ви б надали молодому фахівцю, аби мінімізувати дію цих факторів на його психіку?

Завдання 3. Перелічите 5-ть основних травматичних факторів (ситуації, події), які можуть викликати негативні психічні стани у представників різних силових структур безпеки та оборони України.

Державна служба з надзвичайних ситуацій:

1. _____;
2. _____;
3. _____;

4. _____;
5. _____.

Національна поліція України:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Збройні сили України:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Національна гвардія України:

1. _____;
2. _____;
3. _____;
4. _____;
5. _____.

Порівняйте зазначені Вами травматичні фактори для різних структур безпеки та оборони України.

Проаналізуйте:

- Які є збіги та розбіжності серед виділених Вами основних травматичних факторів? Чому є такі відмінності?
- З чим або з ким пов'язані ці травматичні фактори? (характеристика самої травматичної ситуації, люди, матеріальні цінності тощо).

- Які наслідки можуть бути за умов довготривалого впливу цих факторів на особистість представника того чи іншого сектору безпеки та оборони України?

Завдання 4. Перелічите основні негативні психічні стани які на Вашу думку можуть зустрічатися у рятувальників при виконанні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Негативний стан	Ознаки негативного стану

Виберіть один з виділених негативних психічних станів та опишіть його характеристику за класифікацією запропонованою В.А. Семиченко.

1. Тривалість стану (короткочасне або затяжне) _____

 _____.
2. Інтенсивність _____

 _____.
3. Модальність (стенічне або астенічне) _____

 _____.
4. Суб'єктивне відчуття (приємне або неприємне) _____

 _____.
5. Ступінь усвідомлення і регуляції (розуміння людиною того, що з нею відбувається і можливість контролювати свої дії) _____

 _____.

6. Походження _____

_____.

Проаналізуйте:

- Які негативні психічні стани були виділені Вами? Чому саме вони?
- Спрогнозуйте, які наслідки можуть бути, якщо не працювати з цими станами.
- На які пункти з характеристики негативного психічного стану може впливати сам рятувальник? Де саме може втрутитися психолог?

Завдання 5. Надайте визначення поняття «психічний стан»

_____.

Виходячи з наданого визначення охарактеризуйте особливості психічних станів, поясніть свою позицію.

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ ;
5. _____ ;
6. _____ .

Примітка. Основні особливості психічних станів:

1. Цілісність;
2. Рухливість і при цьому відносна стійкість;
3. Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами й властивостями особистості;
4. Індивідуальна своєрідність і типовість;

5. *Велика різноманітність;*
6. *Полярність.*

Проаналізуйте:

- Які особливості мають психічні стани?
- Який вплив на особистість, її поведінку та вчинки мають психічні стани?
- За рахунок яких властивостей психічних станів можна вчиняти психологічне втручання?

Завдання 6. Класифікуйте представлені нижче психічні стани за 4-ма умовними групами:

1. Позитивні психічні стани, що проявляються в активній формі _____

_____.
2. Психічні стани пасивної форми _____

_____.
3. Негативні психічні стани активної форми _____

_____.
4. Негативні психічні стани пасивної форми _____

_____.

Психічні стани: активності, зайвої стриманості, занепаду, занепокоєння, напруженості, незібраності, неувважності, паніки, передбойової (передстартової) «лихоманки», передбойової (післябойової) апатії, підйому, психічної стійкості, ригідності, синдрому нав'язливості, стан бойової готовності, стан заспокоєності, страху, стресу, тривоги, фрустрації.

Проаналізуйте:

- Які стани Ви віднесли до тієї чи іншої групи?
- Чи були у Вас спірні моменти при виконанні завдання? Якщо так, то з чим вони пов'язані?
- Які ще відомі Вам психічні стани можна віднести до виділених груп? Поясніть Ваш вибір.

Завдання 7. На основі Ваших знань та уявлень про психічні стани, опишіть внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на психічний стан особистості (які впливають на виникнення того чи іншого стану, його характер та особливості протікання, тривалість дії тощо).

Внутрішні фактори

Зовнішні фактори

Визначте зони можливого психологічного втручання для впливу на психічний стан особистості, виходячи з виділених Вами зовнішніх та внутрішніх факторів. Поясніть свою точку зору.

Проаналізуйте:

- Які фактори Ви віднесли до тієї чи іншої категорії? Чому?
- Через які з виділених зовнішніх та внутрішніх факторів можна здійснювати психологічне втручання на стан особистості?

Завдання 8. Надайте характеристику основним стрес-факторам службової діяльності особового складу ДСНС за наданими категоріями:

Фактори, які мають безпосередній емоційний вплив:

Небезпека _____

Невизначеність _____

Раптовість _____

Негативні емоційні реакції _____

Фактори, що мають опосередкований емоційний вплив, який залежить від професійних можливостей працівника:

Дефіцит часу _____

Збільшення темпу дій _____

_____;
_____;

Сумісництво декількох видів діяльності _____

_____;
_____;

Надлишок інформації _____

_____;
_____;

Крайня інтелектуальна складність _____

_____;
_____;

Ступінь злагодженості _____

_____.

Подумайте та запропонуйте алгоритм оцінювання психологічного навантаження з урахуванням запропонованих стрес-факторів.

Запропонуйте алгоритм психологічної допомоги чи підтримки для зниження психологічного навантаження, яке отримує фахівець, виконуючи завдання за призначенням в зоні надзвичайної ситуації.

Обговоріть свої пропозиції в групі.

Завдання 9. Дайте загальну характеристику психічним станам за трьома виділеними категоріями, виходячи з поглядів І.П. Павлова на психічні стани:

1. Оптимальний стан _____

_____.

2. Збуджений стан _____

3. Депресивний стан _____

Наведіть декілька прикладів психічних станів до тієї чи іншої виділеної категорії. Поясніть чому саме Ви віднесли певний стан до цієї категорії.

Проаналізуйте:

- Якими ознаками характеризується та чи інша категорія психічних станів?
- Які є сильні та слабкі сторони в кожній категорії? Поясніть свою точку зору.

Завдання 10. Надайте короткий опис ознак, що характерні для того чи іншого психічного стану, який притаманний особистості під час тривалого негативного стресогенного впливу.

Агресія _____

Апатія _____

Істерика _____

Паніка _____

Плач _____

Страх _____

Ступор _____

Тривога _____

Проаналізуйте:

- За якими характеристиками та ознаками можна визначити той чи інший психічний стан особистості?
- Які з виділених ознак є найбільш притаманними для всіх психічних станів?
- Які наслідки можуть бути при ігноруванні негативних психічних станів особистістю тривалий час?

Завдання 11. Надайте алгоритм першої психологічної допомоги особистості при різних негативних психічних станах:

Агресія _____

Апатія _____

Істерика _____

Паніка _____

Плач _____

Страх _____

Ступор _____

Тривога _____

Проаналізуйте:

- Які дії з надання першої психологічної допомоги є однаковими для різних негативних психічних станів? Чому?

- Які помилки може зробити психолог при наданні першої психологічної допомоги? Які наслідки можуть бути через ці помилки?

Завдання 12. Виконайте вправу «Крива втоми».

1. Зазначте основні ознаки втоми у фахівця при виконанні завдань за призначенням в зоні надзвичайної ситуації.

2. Розподіліть зазначені Вами ознаки на графіку формування втоми, рис.7.

Де одна вісь – це рівень активності фахівця, а 2-га вісь – це тривалість виконання завдань за призначенням зі значним впливом стрес-факторів.

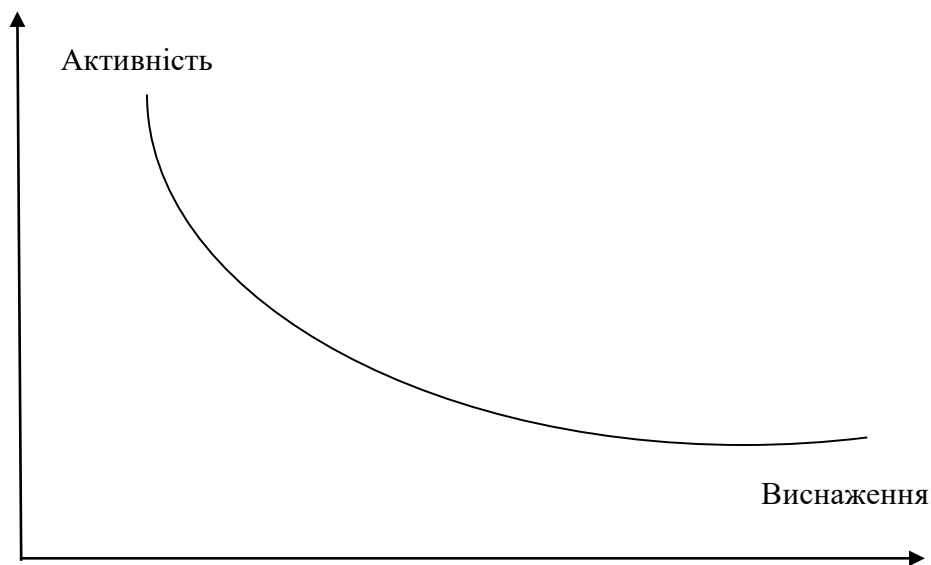


Рис. 7 Графік формування втоми

3. Проаналізуйте:

- За якими ознаками можна розпізнати стан втоми?
- Як змінюється стан при накопиченні втоми?
- Які рекомендації можна надати фахівцю для профілактики виникнення стану втоми.

Завдання 13. Перегляньте фільм «Команда 49», «Зворотна тяга», або «Діло хоробрих» та надайте характеристику змін стану героя фільму (на вибір) на зазначених основних етапах професійної діяльності:

Діяльність в підрозділі до виклику _____

Сигнал «Збір» _____

Діяльність в зоні надзвичайної ситуації _____

Діяльність в підрозділі після повернення з виклику _____

Проаналізуйте:

- Які стани є найбільш характерними для рятувальника на тому чи іншому етапі?
- Як вони впливають на фахівця? Виділіть позитивні та негативні моменти.
- Які компенсаторні механізми використовує фахівець аби впоратися з негативним психічним станом?

Завдання 14. Розробіть анкету, або методику експрес-діагностики негативних психічних станів фахівця, який тривалий час (понад 3-х тижнів) знаходиться в зоні надзвичайної ситуації. Опишіть її за наступним алгоритмом:

Теоретико-методологічна основа анкети (методики) _____

Анкета (методика) _____

Критерії (маркери) за якими проводиться оцінка стану фахівця _____

Переваги використання цієї анкети (методики) _____

Обговоріть запропоновані анкети (методики) в групі.

Завдання 15. Запропонуйте систему профілактичних заходів виникнення негативних психічних станів у представників сектору безпеки та оборони України (ДСНС, НПУ, НГУ, ДПСУ), з урахуванням специфіки їх професійної діяльності, на вибір. Обговоріть запропоновані заходи в групі.

Державна служба з надзвичайних ситуацій:

Національна поліція України:

Збройні сили України:

Національна гвардія України:

Проаналізуйте:

- Які заходи Ви можете запропонувати для профілактики виникнення негативних психічних станів?
- Порівняйте запропоновані заходи для різних секторів безпеки та оборони України.

Список рекомендованої літератури

1. Моніторинг надзвичайних ситуацій: підручник / Абрамов Ю. О. та ін. Харків.: Вид-во АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том I : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2017. 510 с.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. 436 с.
4. Бандурка О. М., Венедіктов В. С., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС. Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. 371 с.
5. Бут В. П., Вареник В. В. Методичні рекомендації по особливостях професійного відбору до Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: К.: МНС України, 2004. 133 с.
6. Вареник В. В. Інженерно – психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.03. К., 2001. 16 с.
7. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України. Додаток до наказу МНС України від 07.10.2004 №100. МНС України, *Мінпраці*. К.: 2004. С. 94-95.
8. Ключ П. П., Палюх В. Г., Росоха В. О. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони: Підручник. Харків: Основа, 2002. 228 с.
9. Козяр М. М., Білінський Б. О., Ступницький Н. В. Психологічні аспекти травматизму та підготовка особового складу пожежно-рятувальної служби МНС України. Пожежна безпека, 2004. №4. С. 45-49.
10. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

11. Корольчук М. С., Миронець С. М. Організаційні засади психологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Психологія діяльності в особливих умовах. Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції*. Харків: АЦЗУ. 2006. С. 59-62.
12. Кушнірова Т. В. Професійно-психологічна підготовка працівників ДКВС щодо нейтралізації негативних психічних станів та профілактики суїцидальної поведінки. Київ: «МП Леся», 2014. 60 с.
13. Лебедева С. Ю., Тімченко О. В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: Монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.
14. Миронець С. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. Надзвичайна ситуація. 2003. №1. С.38-40.
15. Миронець С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 6. К.: КиМУ, 2005. С. 84-89.
16. Миронець С. М. Дебрифінг, як метод посттравматичної реабілітації рятувальників. Матеріали VIII Всеукраїнської конференції рятувальників. МНС України. К., 2006. С. 230-232.
17. Миронець С. М. Ефективність засобів комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології: Зб. наукових праць*. Харків: УЦЗУ, 2007. Вип. 1. С. 194-202.
18. Миронець С. М. Комплексний підхід до вирішення завдань психологічного забезпечення професійної діяльності пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. *Матеріали VI Всеукраїнської конференції рятувальників МНС України*. К.: "Чорнобильінтерінформ", 2004. С.5-6.

19. Миронець С. М. Організаційно - методичні заходи підвищення стресостійкості рятувальників в екстремальних умовах праці. *Матеріали VII Всеукраїнської конференції рятувальників МНС України*. Київ: УкрНДІПБ МНС України, 2005. С.28-29.
20. Миронець С. М. Організаційно-методичні засади психофізіологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології. Том.V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Ч.2*. К.: Міленіум, 2003. С. 125-129.
21. Миронець С. М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки*. Випуск 1. Київ: Правові джерела, 2002. С. 228.
22. Миронець С. М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: "ГНОЗІС", 2003, т.V, ч.2. С.151.
23. Миронець С. М. Теоретичні підходи психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. К.: "ГНОЗІС", 2002, т. IV, ч.5 С. 166-172.
24. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.
25. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
26. Недвига О. В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 20 с.

27. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2016. 19 с.

28. Осьодло В. І. Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів в умовах професійної діяльності: Автореф. канд. психол. наук: 19.00.03. К., 2001. 19 с.

29. Попов В. М. Психологічні особливості прояву набутої безпорадності у працівників державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2017. 26 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6



«ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ»

Мета: Вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників, які стикаються з екзистенціальною загрозою в ході своєї професійної діяльності. Робота має на меті розкрити та проаналізувати психологічні аспекти, що супроводжують діяльність рятувальників у небезпечних умовах та спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття «механізм психологічного захисту», їх розвиток в онтогенезі.
2. Особливості, класифікація та прояви механізмів психологічного захисту.
3. Поняття «екзистенціальна загроза», її види та психологічний вплив на особистість.
4. Психологічні наслідки постійного використання механізмів психологічного захисту в реальних ситуаціях екзистенціальної загрози.

Рекомендована література

1. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
2. Олійников О. А., Оніщенко Н. В., Тімченко О. В., Тітаренко Д. С., Христенко В. Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
3. Оніщенко Н. В. Вітальний та екзистенціальний характер надзвичайної ситуації. *Наука і освіта*. No7. 2013. С. 60-84.
4. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Назаров О. О. та ін. Харків: УЦЗУ, 2008. 221 с.
5. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Потапчук Є. М. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б. Хмельницького, 2004. 323 с.
6. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
7. Ялом І. В. Екзистенціальна терапія. URL: https://stud.com.ua/174998/psihologiya/ekzistentsialna_terapiya_yalom (дата звернення: 18.06.2023)
8. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Київ: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
9. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія / Медведєв В.С. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.

10. Пилипенко Н. М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 1. С. 68-70.

11. Подоляк Я. В. Психологія безпеки: монографія / Подоляк Я.В. Харків, 2009. 324 с.

12. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: метод. посібник / Шевченко В. Є. та ін. Київ: в/ч А0515. 175 с.

13. Собченко О. М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах : дис... канд. психол. наук: 19.00.09 Донецький ін-т післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН України. Донецьк, 2006. 331 с.

14. Тімченко О. В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків, 1997. 184 с.

Завдання 2. Дайте визначення «психологічний захист» _____

На основі вказаного визначення виділіть загальні особливості механізмів психологічного захисту та їх характеристики _____

Проаналізуйте:

- Які загальні характеристики є у всіх виділених механізмів психологічного захисту?
- На що вони спрямовані? Основна задача?
- За яких умов механізми психологічного захисту вчиняють позитивний, а коли негативний вплив на психічний стан особистості?

Завдання 3. Опишіть загальні умови (фактори) необхідні для запуску механізмів психологічного захисту за вказаними категоріями:

Зовнішні	Внутрішні

Проаналізуйте:

- Які необхідні умови для запуску механізмів психологічного захисту особистості Ви зазначили?
- Чи можна мінімізувати вплив цих факторів на особистість? Запропонуйте декілька варіантів.

Завдання 4. Виходячи з позиції, що всі механізми психологічного захисту формуються в процесі становлення особистості, зазначте детермінанти соціального характеру в онтогенезі дитини, які на Вашу думку, матимуть вплив на процес формування захисних механізмів за вказаними категоріями:

Склад родини _____

Характеристика відносин в родині _____

Характер взаємодії між дитиною та батьками _____

Етапи соціалізації _____

Наявність травматичного досвіду _____

Інше _____

Проаналізуйте:

- Які ситуації Ви зазначили, як ті, що мають значний вплив на формування механізмів психологічного захисту?
- Поясніть чому Ви так вважаєте?
- Проаналізуйте відповіді інших.

Завдання 5. Розгляньте схему «Розташування механізмів психологічного захисту в структурі особистості».



Рис. 8 Розташування механізмів психологічного захисту в структурі особистості.

На основі запропонованої схеми зазначте вплив механізмів психологічного захисту на діяльність різних компонентів особистості:

Емоційного _____

Когнітивного _____

Поведінкового _____

Проаналізуйте:

- Як впливають механізми психологічного захисту особистості на характер проявів її емоційної сфери? В чому він полягає? Як проявляється?

- Як впливають механізми психологічного захисту особистості на характер діяльності її когнітивної сфери? В чому він полягає? Як проявляється?

- Як впливають механізми психологічного захисту на характер поведінки особистості? В чому він полягає? Як проявляється?

Завдання 6. Зазначте хронологію розвитку тих чи інших механізмів психологічного захисту в онтогенезі дитини за Р. Плутчиком.

Першими формуються механізми захисту _____

Другими формуються _____

Останніми формуються механізми захисту _____

Підказка: Р. Плутчик вважав, що у числі перших виникають механізми, пов'язані з перцептивними процесами. Саме протікання відчуття, сприйняття і уваги несуть відповідальність за захист, що пов'язаний з небаченням, нерозумінням інформації (перцептивний захист). До цієї групи відносяться заперечення і регресія, а також їх аналоги. Потім виникає захист, який пов'язаний з процесами пам'яті, а саме з забуванням інформації (витіснення і придушення). Найостаннішими, у міру розвитку процесів мислення й уяви, формуються і найбільш складні і зрілі види захисту, що пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація).

Проаналізуйте:

- Чому саме в такій послідовності йде формування механізмів психологічного захисту особистості?
- Чи пов'язано це з етапами дозрівання відділів кори головного мозку та формуванням вищих психічних функцій? Проведіть аналогію.

Завдання 7. Розподіліть відомі вам механізми психологічного захисту за двома категоріями та опишіть їх загальні характеристики:

Активні

Пасивні

Проаналізуйте:

- Які механізми психологічного захисту потрапили до кожної категорії? Чому?
- З якими особистісними характеристиками може бути пов'язана та чи інша категорія психологічного захисту? Обґрунтуйте свою точку зору.
- Чи можна за проявами використання активних чи пасивних механізмів психологічного захисту робити висновки щодо особистісних особливостей людини?

Завдання 8. Надайте розгорнуту характеристику представлених механізмів психологічного захисту:

Регресія _____

Ізоляція _____

Проекція _____

Ідентифікація _____

Сублімація _____

Раціоналізація _____

Відмова _____

Витиснення _____

Формування реакції _____

Завдання 9. Опишіть ієрархічну структуру функціонування механізмів психологічного захисту (за О. Г. Асмоловим та В. М. Боткіним). Розподіліть відомі Вам механізми психологічного захисту, які є найбільш активними на тому чи іншому рівні функціонування.

Психофізіологічний рівень _____

Рівень емоційних переживань _____

Рівень діяльності _____

Психологічний рівень _____

Підказка: Асмолов О. Г. виділяє чотири рівні функціонування захисту:

Психофізіологічний рівень. Він здійснює відображення дії негативних емоційних переживань, що пов'язані з тривогою і фрустрацією, та супроводжується психічною та м'язовою напруженістю. Основним механізмом захисту на цьому рівні є «релаксація».

На рівні емоційних переживань детермінантним є механізм, що за своїм змістом є протилежним «релаксації», але також допомагає знизити напруження – це «розрядка». Зазвичай він діє у комплексі з механізмами інших рівнів.

Рівень діяльності. Цей рівень відображає поведінкову сторону особистості. У травмуючих ситуаціях в пошуках виходу деякі особистості прагнуть замінити форму своїх дій на іншу. Тож основним механізмом цього рівня є «заміна», яка дозволяє особистості впоратися із ситуацією, що склалася.

Психологічний рівень. Це межа співвідношення несвідомого і свідомого рівнів регуляції. Основними механізмами, що функціонують на цьому рівні, є «витиснення» та «зниження значущості». При «витисненні» інформація переходить у несвідоме, а за «зниження значущості» – до свідомості, але вже не несе такої загрози для особистості.

Запропонована ієрархія рівнів функціонування механізмів захисту дозволяє визначити, на що саме спрямований захист: на регуляцію напруження у м'язах, на нормалізацію емоцій, на корегування дій або на усвідомлення інформації.

Завдання 10. Класифікуйте відомі Вам механізми психологічного захисту особистості за 4-ма основними категоріями:

Механізми, що забезпечують «блокування» інформації, яка поступає

Механізми захисту які забезпечують «напад» на джерело травми

Механізми, що забезпечують «втечу» від факторів загрози

Механізми, що змінюють світогляд особистості

Проаналізуйте:

- Які механізми психологічного захисту Ви віднесли до тієї чи іншої групи? Чому?
- Чи мають свої особливості прояву ці категорії механізмів захисту в онтогенезі? Поясніть свою точку зору.

Завдання 11. Опишіть, які зміни відбуваються в зазначених сферах під дією механізмів психологічного захисту під час знаходження особистості в зоні реальної екзистенціальної загрози.

Когнітивна сфера _____

Емоційна сфера _____

Поведінкова сфера _____

Підказка: Мельников В. М. на основі спостереження за особливостями поведінки працівників ОВС в екстремальних умовах діяльності, виділив наступні процеси:

Когнітивна сфера: перевага філософії «стоїцизму», прагнення не показувати свого стану іншим, зважений підхід до ситуації, ігнорування свого стану, порівняння з поведінкою інших людей, відволікання або перемикання уваги, стійкість віри, релігійність, надання ситуації особливого сенсу, зайва самовпевненість у поведінці, жарти над іншими співробітниками, прийняття неминучого як належного, пошук власного вирішення проблеми, усвідомлення себе як особливої цінності.

Емоційна сфера: переживання протесту (незгоди), обурення майбутніми діями, емоційна розрядка (реагування), ізоляція як придушення

своїх почуттів, збереження самовладання, самоконтролю, співпраця (довіру, покірність, самозвинувачення, злість, роздратування, капітуляція, фаталізм, перекладання провини).

Поведінкова сфера: відволікання (будь-яка діяльність), уникнення обговорення дій або завдання, конструктивна активність, співпраця, альтруїзм, усамітнення (спокій), пошук емоційної підтримки.

Проаналізуйте:

- За якими особливостями проявів поведінки можна стверджувати, що в людини увімкнений психологічний захист?
- За якими проявами роботи когнітивної сфери можна стверджувати, що в людини увімкнений психологічний захист?
- За якими особливостями емоційних реакцій можна стверджувати, що в людини увімкнений психологічний захист?

Завдання 12. Розгляньте схему запуску механізму захисту особистості рятувальника в ситуації екзистенціальної загрози (див рис. 9).

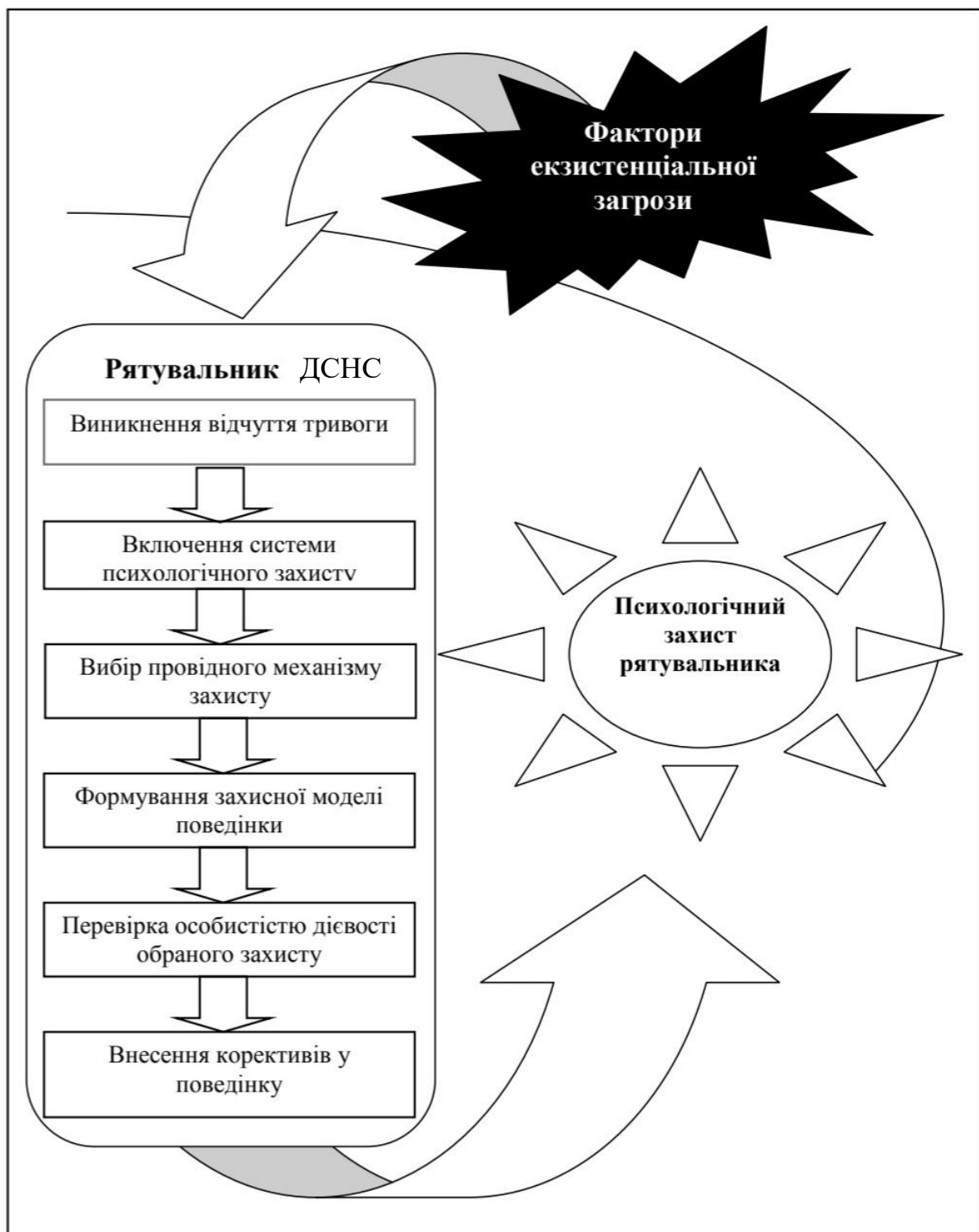


Рис. 9 Схема запуску механізму захисту особистості рятувальника в ситуації екзистенціальної загрози

На основі наданої схеми опишіть внутрішні та зовнішні зміни в стані та поведінці особистості під час включення психологічного захисту за наданими етапами:

1. *Поява стимулу, який розцінюється як загрозливий* _____

2. *Виникнення стану тривоги або страху* _____

3. *Включення системи психологічного захисту особистості* _____

4. *Визначення домінуючого механізму захисту* _____

5. *Формування захисної поведінкової моделі* _____

6. *Оцінка ступеня адаптації* _____

7. *Корегування моделі поведінки* _____

8. *Зняття відчуття тривоги, страху та інших негативних емоцій* _

9. Затухання роботи психологічного захисту _____

Підказка:

1. Поява стимулу, який розцінюється як загрозовий. Невід'ємною складовою всіх надзвичайних ситуацій є загрозові компоненти, які викликають внутрішні протиріччя, відчуття фрустрації, незадоволеності, тривоги, страху, породжують внутрішньоособистісні конфлікти тощо. Виникнення таких негативних відчуттів залежить, як уже говорилося раніше, від життєвого досвіду, індивідуальних особливостей, вроджених задатків та інших компонентів особистості. Але зазвичай такі відчуття виникають у ситуаціях, які вимагають від особистості активації всіх можливих адаптаційних ресурсів, а також у ситуаціях внутрішнього протиріччя між бажаннями та соціальними нормами.

2. Виникнення стану тривоги, або страху. Несвідомо розцінивши обставини як загрозові, в особистості виникає відчуття тривоги. Тривала неможливість усунення впливу фактору, що викликає негативні емоції, також призводить до появи тривоги, яка й запускає весь механізм психологічного захисту особистості. Відчуття тривоги є необхідною умовою запуску до дії механізму психологічного захисту.

3. Включення системи психологічного захисту особистості. Цей компонент починає діяти з метою усунення негативних відчуттів тривоги або хоча б її зниження. В цей час в особистості розпочинається активна або пасивна дія психічних процесів, які прагнуть знизити вплив факторів, що викликали тривогу.

4. Визначення домінуючого механізму захисту. Вибір використання того чи іншого механізму захисту залежить від трьох основних факторів: особливостей особистості людини, її життєвого досвіду та обставин самої ситуації загрози. Кожен індивід використовує певний захист. У кожній конкретній людини можна виділити домінуючі механізми, тобто ті, які вона, зазвичай, використовує та допоміжні механізми.

5. Формування захисної поведінкової моделі. Обравши певний вид захисту, особистість будує свою поведінку з урахуванням характерних особливостей протікання даного механізму.

6. Оцінка ступеня адаптації. Для перевірки результативності дії обраного механізму захисту відбувається оцінка ступеня адаптації до ситуації, що склалася. Якщо обрана стратегія поведінки є результативною, то із суб'єкта знімаються всі негативні переживання і процес адаптації є позитивним. Якщо обраний захист не несе необхідного полегшення, то це призводить до дезадаптації та дезорганізації поведінки.

7. Корегування моделі поведінки. Після оцінки своїх «затрат» та отриманого ступеня адаптації особистість може змінити свою стратегію поведінки для отримання більшого результату. Якщо обрана стратегія поведінки не була достатньо результативною та її не було завчасно відкориговано, то це може призвести до отримання психологічної травми.

8. Зняття відчуття тривоги, страху та інших негативних емоцій. Отриманий позитивний результат своїх дій або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, зниження тривоги, страху та зникнення інших неприємних відчуттів свідчить про ефективність обраного захисту.

9. Затухання роботи психологічного захисту. Пройшовши весь цей складний шлях, людина наче з іншого боку починає дивитися на всі обставини ситуації. Нова поява подібних стимулів-загроз не несе вже для неї такої великої загрози, як вперше.

Список рекомендованої літератури

1. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій: методичні рекомендації до семінарських занять для здобувачів вищої освіти другого магістерського рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 47 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Київ: 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. Київ: НікаЦентр, 2009. 580 с.
4. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Київ: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
5. Кризова психологія : навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
6. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.
7. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія / О. А. Олійников та ін. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
8. Оніщенко Н. В. Вітальний та екзистенціальний характер надзвичайної ситуації. *Наука і освіта*. No7. 2013. С. 60-84.
9. Пилипенко Н. М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 1. С. 68-70.
10. Психологія безпеки: монографія / Подоляк Я. В. Харків, 2009. 324 с.

11. Попов В. М. Психологічні особливості прояву набутої безпорадності у працівників державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2017. 26 с.
12. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Потапчук Є. М. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б. Хмельницького, 2004. 323 с.
13. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: метод. посібник / В. Є. Шевченко та ін. Київ: в/ч А0515. 175 с.
14. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Назаров О. О. та ін. Харків: УЦЗУ, 2008. 221 с.
15. Собченко О. М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах : дис... канд. психол. наук: 19.00.09 Донецький ін-т післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН України. Донецьк, 2006. 331 с.
16. Тімченко О. В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків, 1997. 184 с.
17. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
18. Ялом І. В. Екзистенціальна терапія. Електронний ресурс: URL: https://stud.com.ua/174998/psihologiya/ekzistentsialna_terapiya_yalom (дата звернення: 23.07.2023)

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7



«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ»

Мета: дослідження та аналіз психологічних аспектів і стратегій копінг-поведінки, яку використовують працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій для подолання стресу та емоційних викликів у процесі виконання своєї професійної діяльності.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття копінг-стратегії та копінг-поведінка, їх види та характеристика.
2. Зовнішні та внутрішні фактори, які запускають копінг-стратегії та копінг-поведінку в особистості.
3. Особливості формування копінг-стратегій та копінг-поведінки в особистості.
4. Психологічні особливості використання копінг-стратегій та копінг-поведінки представниками сектору безпеки та оборони України.
5. Психологічні методи роботи з деструктивними формами копінгів в особистості.

Рекомендована література:

1. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107.

2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.

3. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.) : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98-99.

4. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.

5. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип 55. С. 23-30.

6. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / заг. ред. Тімченко О.В., Оніщенко Н.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

7. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Назаров О.О. та ін. Харків: УЦЗУ, 2008. 221 с.

8. Склень О.І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. Харків: УЦЗУ, 2006. С.162-164.

9. Тімченко О.В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків, 1997. 184 с.

Завдання 2. Зазначте основні положення щодо розуміння визначення «копінг» залежно від підходу в якому вивчається це поняття.

1. Его-орієнтований підхід _____

2. Особистісний підхід (в основі характер та риси особистості) _____

3. Когнітивно-феноменологічний підхід _____

Підказка:

1. В его-орієнтованому підході (K. Menninger, V. Vaillant, N. Haan) процес совладання (копінг-процесс) розглядається у якості специфічного его-механізму, спрямованого на продуктивну адаптацію особистості в скрутних ситуаціях, до якого людина прибігає з метою рятування від внутрішнього напруження (temion).

Функціонування копінг-процесів припускає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості для совладання із проблемою. У випадку нездатності особистості до адекватного подолання проблеми включаються захисні механізми, що сприяють пасивної адаптації.

Захисні механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи совладання із проблемою, що перешкоджають адекватної орієнтації індивіда в реальній дійсності. Інакше, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є, на думку вчених, різнонаправленими механізмами у подоланні проблем.

2. Відповідно до другої концепції, совладання обумовлено відносно стійкими особистісними передумовами (traits), що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор. Відповідно до цієї теорії, саме стійкі передумови особистості (її риси) є основним чинником, що визначає вибір людиною того або іншого способу поведінки в стресовій ситуації. Виділяють три способи совладання зі стресовою ситуацією: оцінка ситуації; втручання в ситуацію; уникання. При цьому розрізняють активні й пасивні способи реагування на стрес (перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі - неконструктивної).

3. Р. Лазарус і С. Фолкман (R.Lazarus & S.Folkman) розробили когнітивно-феноменологічну теорію совладання зі стресом, що відноситься до третього напрямку і є на сьогоднішній день найпоширенішою.

Відповідно до цієї концепції, копінг виступає як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації й багатьма іншими

факторами. Теорія совладання зі стресом походить із передумови, що визначає совладання як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим фактором, так і когнітивної оцінки стресора самою людиною.

R. Lazarus й S. Folkman позначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або зміною впливу стресової ситуації, ослабленням стресового зв'язку особистості з його навколишнім середовищем.

Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, визначається як інтрапсихічні способи совладання зі стресом з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на редукцію емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Проаналізуйте:

- Які відмінності є в теоріях, що були Вами описані?
- Які є протиріччя в описаних Вами теоріях?
- Яка з теорій Вам найбільш близька? Чому?

Завдання 3. Ознайомтеся з когнітивно-феноменологічною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкмана. На основі їх теорії виділіть та надайте загальну характеристику трьом різним типам совладання із загрозовою ситуацією.

Підказка: Типи совладання із загрозливою ситуацією:

- 1. Механізми захисту Его;*
- 2. Пряма дія - напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;*
- 3. Совладання («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.*

Завдання 4. Ознайомтеся з когнітивно-феноменологічною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкмана. На основі їх теорії охарактеризуйте основні функції, які виконує копінг.

Підказка: копінг виконує дві основні функції: регуляцію емоцій (копінг, націлений на емоції) і управління проблемами, що викликають дистрес (копінг, націлений на проблему).

Завдання 5. Ознайомтеся з когнітивно-феноменологічною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкмана. На основі їх теорії надайте загальну характеристику трьом видам копінгу:

Копінг, націлений на оцінку _____

Копінг, націлений на проблему _____

Копінг, націлений на емоції _____

Підказка:

1. Копінг, націлений на оцінку, указані автори розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії - логічний аналіз, когнітивна переоцінка й ін.

2. Копінг, націлений на проблему, розглядають як совладання зі стресом, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг, націлений на емоції, вони визначають як подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційну напругу й підтримати афективну рівновагу.

Завдання 6. Згадайте та перелічіть нижче всі відомі Вам копінг-поведінкові стратегії.

Поділіть їх за принципом активності-пасивності:

Активні

Пасивні

Підказка: до базових стратегій стрес-долаючої поведінки відносяться стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання» тощо.

Проаналізуйте:

- Які стратегії копіngu Ви перелічили?
- Які з цих стратегій притаманні особисто Вам?
- В яких ситуаціях (побутових та професійних) Ваші стратегії долаючої поведінки є конструктивними, а в яких не конструктивними?

Завдання 7. Проаналізуйте діяльність ДСНС України. Виділіть основні можливі стресові ситуації, які потребують задіяння копіngu. Розподіліть їх за 4-ма основними типами стресових ситуацій (повсякденна діяльність; діяльність з порушенням параметрів звичності; діяльність з елементами небезпеки та ризику, але з готовими алгоритмами дій; діяльність з елементами небезпеки та ризику, але без відомих алгоритмів дій), надайте їм загальну характеристику.

I повсякденна діяльність _____

II діяльність з порушенням параметрів звичності _____

III діяльність з елементами небезпеки та ризику, але з готовими алгоритмами дій _____

IV діяльність з елементами небезпеки та ризику, але без відомих алгоритмів дій _____

Проаналізуйте:

- Які стратегії копіngu може використовувати людина в тому чи іншому типі стресових ситуацій професійної діяльності?
- Які з копінг-стратегій будуть конструктивними в тому чи іншому типі стресових ситуацій професійної діяльності, а які не конструктивні?
- Які методи Ви можете запропонувати для навчання конструктивним стратегіям в стресових ситуаціях професійної діяльності різного типу?

Завдання 8. Проаналізуйте діяльність ДСНС України. Виділіть основні можливі стресові ситуації, які потребують задіяння копіngu, перелічіть їх:

Виберіть одну з ситуацій названих Вами та опишіть **можливі стратегії копіngu**, які можуть бути в працівників ДСНС, відносно їх адаптивності до ситуації

Адаптивні _____

Псевдоадаптивні _____

Деадаптивні _____

Підказка:

- *адаптивні (адекватні ситуації й націлені на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією);*
- *псевдоадаптивні (імітуючи діяльність, але не досягаючи мети або тільки частково досягаючи);*
- *деадаптивні (що ухиляється від вирішення проблеми).*

Завдання 9. В цілому, поведінку людини в екстремальних умовах можна виразити наступним вербальним алгоритмом: стресор - свідомість (ослаблення) - несвідоме (посилення) - поведінка.

Виберіть одну зі стресових ситуацій (можна будь-яку, як побутову так і професійну) та заповніть схему:

Стресор – стисло, що виступило стресором в цій ситуації.

Свідомість – Ваші уявлення та життєві погляди, які дозволяють послабити дію цього стресору.

Несвідоме – Ваші неусвідомлені життєві позиції, травматичні ситуації, які посилюють дію стресору (Заповнюється в останню чергу).

Поведінка – стисло, як Ви себе поводити в цій ситуації. Чи була Ваша поведінка конструктивною, або не конструктивною.

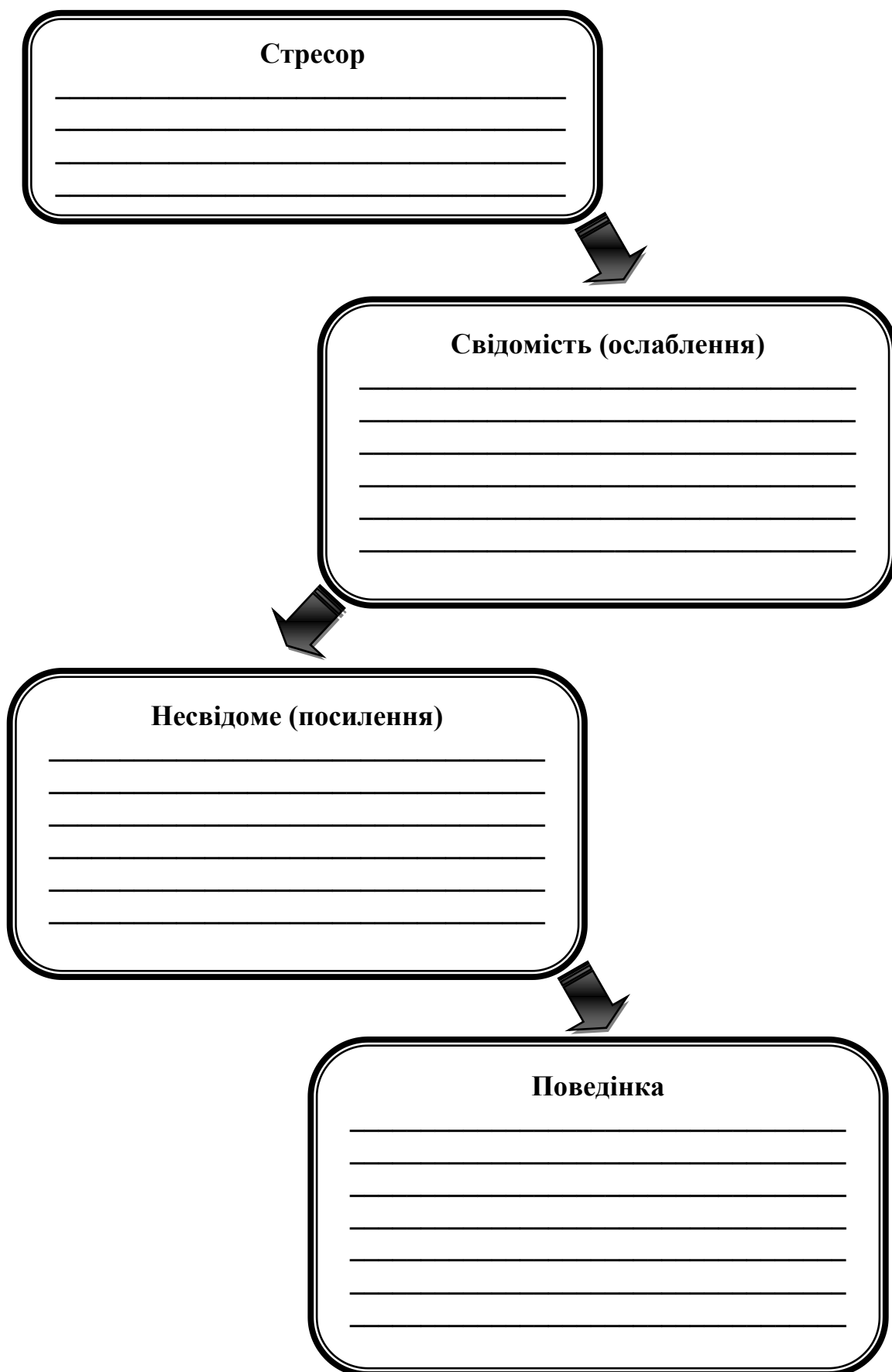


Рис. 10 Вербальний алгоритм

Проаналізуйте:

- Що виступило стресором в цій ситуації?
- Які життєві надбання та погляди дозволяють послабити дію цього стресового фактору?
- Яка була Ваша поведінка? Наскільки вона була конструктивною саме в цій ситуації?
- Які життєві надбання, які Ви не усвідомлювали підсилювали дію стресору?
- За допомогою яких методів можна вплинути на вибір долаючої поведінки та підвищити її конструктивність в цій ситуації?

Завдання 10. Надайте характеристику основним видам копінг-стратегій:

Миролюбство _____

Уникання _____

Агресія

Підказка:

Миролюбство – психологічний захист суб'єктивної реальності особистості, у якій провідну роль грають інтелект і характер. Воно припускає партнерство й співробітництво, вміння йти на компроміси, готовність жертвувати своїми інтересами в ім'я збереження достоїнства. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення уступати напору партнера, не загострювати відносини й не вплутуватися у конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє «Я».

Уникання – стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. До даної стратегії відносять такий вид психологічного захисту, як синдром емоційного вигорання. Індивід звикає обходити, уникати конфлікти й напругу. При цьому він не розтрачує емоції й мінімально напружує інтелект. Стратегія уникання може носити психогенний характер, якщо воно обумовлено природними особливостями індивіда (у нього слабка нервова система, ригідні емоції, млявий інтелект).

Агресія – стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії несвідомий, уроджений, як і голод, страх. Агресія входить у репертуар повсякденного емоційного реагування. Особистість, продукт суспільних відносин, у захисті своєї реальності й достоїнства використовує інстинкт – несвідому силу, послідовний ланцюг автоматизованих поведінкових актів. У той же час джерелом агресії служать інтелект, образа, цінності, тобто сама особистість. Зі збільшенням погрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає.

Проаналізуйте:

- Яку з перелічених стратегій Ви найчастіше обираєте? Чому?
- Визначте коло ситуацій в яких ця стратегія є не конструктивною.
- Яку з інших стратегій можна використовувати замість основної, яка в цих ситуаціях є неконструктивною.

Завдання 11. Пройдіть «Копінг-тест» (див. табл. 7.1) (Р. Лазаруса і С. Фолкмана) та визначте провідні копінг-стратегії які Ви використовуєте.

Інструкція. Дайте відповідь на 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Необхідно оцінити як часто дані варіанти поведінки виявляються у Вашому житті за наступною шкалою:

Ніколи – 0 балів;

Рідко – 1 бал;

Іноді – 2 бали;

Часто – 3 бали

Таблиця 7.1 Бланк відповідей

№з/п	Опинившись у тяжкій ситуації,	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – наступного кроку	0	1	2	3
2	... я починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	... я намагався схилити вище стоячих людей до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... я говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... я критикував і докоряв собі	0	1	2	3
6	... я намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є	0	1	2	3
7	... я сподівався на диво	0	1	2	3
8	... я корився долі: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... я повадився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... я намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... я намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... я спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... я зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3

15	... я відчував потребу висловити себе творчо	0	1	2	3
16	... я намагався забути все це	0	1	2	3
17	... я звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... я змінювався або ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	... я вибачався або намагався все заглидити	0	1	2	3
20	... складав план дій	0	1	2	3
21	... я намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... я розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... я набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
24	... я говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... я намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
26	... я ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... я намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28	... я знаходив нову віру у щось	0	1	2	3
29	... я знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... я щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
31	... я загалом уникав спілкування	0	1	2	3

	з людьми				
32	... я не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3
33	... я запитував поради у родича чи друга, якого поважають	0	1	2	3
34	... я намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
35	... я відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	... я говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	... я стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... я зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... я мав минулий досвід – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	... я знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41	... я відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	... я знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... я намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... я щось змінював у собі	0	1	2	3
46	... уявляв, фантазував, як усе це	0	1	2	3

	могло обернутися				
47	... я хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3
48	...я молився	0	1	2	3
49	...я прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
50	я хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3

Обробка результатів

- сума балів за кожною субшкалою:
- розрахунок за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$
- або:
 - 0–6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копіngu;
 - 7–12 – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;
 - 13–18 – висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

- «Конфронтаційний копінг» – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- «Дистанціювання» – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35. – неконструктивний
- «Самоконтроль» - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- «Пошук соціальної підтримки» – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- «Ухвалення відповідальності» – пункти: 5, 19, 22, 42.
- «Втеча-уникнення» – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- «Планування розв’язання проблеми» – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- «Позитивна переоцінка» – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Проаналізуйте:

- Яка з копінг-стратегій найбільш притаманна Вам?
- В яких ситуаціях ця копінг-стратегія є конструктивною?
- В яких ситуаціях ця копінг-стратегія є не конструктивною? Яка з інших копінг-стратегій буде конструктивною в цих ситуаціях?
- За допомогою яких методів можна навчитися використовувати лише конструктивні копінг-стратегії в різних ситуаціях?

Список рекомендованої літератури

1. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2013. 19 с.
2. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 41. С. 33-42.
3. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. Луцьк : Вежа, 1996. 311 с.
4. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів-психологів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 312-317.
5. Варіна Г. Б. Професійна стійкість майбутнього практичного психолога: шляхи та методи формування. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка та Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 24. С. 89-99.
6. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107.

7. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога: монографія / Вірна Ж. П. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
9. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 1. С. 97-102.
10. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.), МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98-99.
11. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2018. 227 с.
12. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29-35.
13. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографі. Київ : Талком, 2017. 321 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с
15. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип 55. С. 23-30.

16. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 271 с.
17. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Вип.14 (17). С. 54-65.
18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
19. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ.: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.
20. Кокун О. М. Концептуальні засади психофізіологічного забезпечення становлення фахівців професій типу “людина-людина”. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип 14. С. 109-119.
21. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. Київ, 2004. 219 с.
22. Косолапов О.М. Психологічна корекція професійних страхів у працівників рятувальних підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 20 с.
23. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227-238.
24. Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах. Київ : Інститут професійної освіти НАПН України, 2015. 279 с.
25. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип 2. С. 4-14.

26. Мартіросян М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2019. 228 с.
27. Оніщенко Н. В. Теорія і практика екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях : автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 42 с.
28. Поканевич О. А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 18 с.
29. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / заг. ред. Тімченка О.В., Оніщенко Н.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.
30. Рисинець Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип 1 (32). С. 280-287.
31. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2012. 504 с.
32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса : вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
33. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. Вип. 5-6. С. 39-48.
34. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2010. 16 с.
35. Склень О. І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України. *Матеріали*

науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядово-профілактичної діяльності МНС України. Харків: УЦЗУ, 2006. С.162-164.

36. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

37. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України*. 2008. Том 7. Вип. 14. С. 255-260.

38. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України*. 2008. Том 7. Вип. 14. С. 255-260.

39. Швець Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 188-197.

40. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 39. С. 368-379.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8



«ПРОФІЛАКТИКА ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДОПОМАГАЮЧИХ СПЕЦІАЛІСТІВ»

Мета: усвідомлення ресурсів та резервів в особистісній та професійній сферах як джерел профілактики вторинної травматизації та емоційного вигорання фахівців, що допомагають.

Завдання 1. Опрацюйте запропоновану літературу та систематизуйте прочитане у вигляді конспекту за запропонованим планом:

1. Поняття про професійне вигорання та вторинну травматизацію.
2. Вигорання та здоров'я особистості.
3. Ресурси стресостійкості та подолання вигорання. Особистісні та соціальні ресурси подолання вигорання.

Рекомендована література:

1. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана: дис... д-ра філ. зі спец. 053 «Психологія». Нац. ун-т цив. зах. України. Харків, 2023. 270 с.
2. Оніщенко Н. В. Психологічні наслідки надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(2). С. 253-261
3. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : Дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Ун-т цивільного захисту

України. Харків, 2006. 161 с.

4. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / заг. ред. Тімченка О.В., Оніщенко Н.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

5. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.

6. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II: монографія / заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2022. 436 с.

7. Тімченко О.В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків, 1997. 184 с.

8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчука. Київ : ТОВ Видавництво "Логос", 2015. 207 с.

9. Босько В. І. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології»* №3, Харків, НУЦЗУ, 2022. С. 20-29. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.2> URL: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/3-19.html>

10. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Випуск 49. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 175-180. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2023.49.30 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/30.pdf>

Завдання 2. Визначте та охарактеризуйте основні фактори, що мають певний вплив на розвиток синдрому вигорання в представників допомагаючих професій за виділеними Б. Перлманом та Е. Хартмом групами

факторів:

Особистісні _____

Рольові _____

Організаційні _____

Підказка:

Особистісні фактори: *стать, вік, екстраверсія/інтроверсія, авторитаризм, самоповага, реактивність, трудоголізм, мотивація, ступінь задоволеності професією, рівень емпатії, поведінкова реакція на стрес, зокрема стосовно прояву переважних стратегій подолання кризових ситуацій тощо.*

Рольові фактори: *почуття значущості себе на робочому місці, автономія, професійне просування, рівень контролю з боку керівника тощо.*

Організаційні фактори: *зміст праці, який є невизначеним, або важко виміряним; час, що витрачається на роботу; невизначеність чи брак відповідальності; робота, що потребує надзвичайної продуктивності та постійного підвищення професіоналізму; робота, яка потребує відповідної підготовки (навчання, тренування тощо); характер та стиль керівництва, що не відповідає змісту роботи.*

Проаналізуйте:

- Які фактори з перелічених наразі присутні у Вашій професійній діяльності?
- Який їх вплив на Вас?
- За допомогою який засобів та заходів можна знизити їх вплив на Вас?

Завдання 3. Дайте визначення таким поняттям, як «емоційне вигорання» та «професійне вигорання». Зазначте що в них спільного? Чим відрізняються? Заповнене таблицю нижче.

Емоційне вигорання

Професійне вигорання

Спільні ознаки

Проаналізуйте:

- Які методи психологічної роботи Ви можете запропонувати для роботи з кожним психологічним синдромом (синдром емоційного вигорання та синдром професійного вигорання).
- Чи будуть ці методи схожі для обох синдромів? Поясніть свою точку зору.

Завдання 4. Надайте розгорнуту характеристику загальним фазам протікання синдрому емоційного вигорання. Опишіть прояви в стані та поведінці людини на кожній фазі.

Перша фаза «активності і агресії» _____

[illegible][illegible]

Підказка:

Перша фаза «активності і агресії». Пацієнт вважає себе «центром всесвіту» і поступово забуває про власні потреби.

Друга фаза «втечі і відходу в себе». Хворий зовні спокійний, але насправді він знаходиться в стані емоційного заціпеніння, яке часто супроводжується тахікардією, порушеннями ритмів сну і рясним потовиділенням.

Третя фаза «ізоляція та пасивність». Зазначена фаза характеризується крайнім виснаженням, депресією та втратою життєвих перспектив.

Проаналізуйте:

- Які з зазначених проявів присутні у Вас зараз? До якої фази вони відносяться?
- Чи звертаєте Ви на ці прояви свою увагу та працюєте над їх усуненням?
- Які заходи необхідно проводити для профілактики виникнення синдрому емоційного вигорання?

Завдання 5. Надайте розгорнутий опис різним групам симптомів емоційного вигорання:

Психофізичні симптоми _____

Соціально-психологічні симптоми

[illegible]

Поведінкові симптоми

[illegible]

Проаналізуйте:

- Які симптоми можуть бути найбільш помітними оточуючим?
- Які заходи відновлення Ви можете порекомендувати для кожної

виділеної групи окремо?

Завдання 6. Виконайте вправу «Прояви синдрому емоційного вигорання». Для цього Вам необхідно обвести, або підкреслити вірні визначення.

Психофізичні симптоми:

- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- відчуття постійної втоми, протягом дня, а також вранці та ввечері (симптом хронічної втоми);
- загальна астенизація (слабкість, зниження енергійності та активності, погіршення гормональних показників);
- зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища (відсутність реакції страху на небезпечну ситуацію, або реакції зацікавленості на чинник новизни);
- розлади шлунково-кишкового тракту;
- частий безпричинний головний біль;
- повне або часткове безсоння;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня;
- помітне зниження внутрішньої та зовнішньої сенсорної чутливості: погіршення слуху, зору, нюху, втрата тілесних відчуттів тощо.

Соціально-психологічні симптоми:

- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- байдужість, пасивність, нудьга і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);
- часті нервові зриви (відмова від спілкування, замкнення у собі або

спалахи невмотивованого гніву);

- відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);

- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття провини, образи, сорому, підозрілості, скутість);

- загальна негативна настанова на життєві і професійні перспективи (за типом «як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що «щось не вдасться» або «я не впораюся».

Поведінкові симптоми:

- помітно змінений свій робочий режим (скорочений або збільшений час роботи);

- постійно, без необхідності, берете роботу додому, але і вдома її не робите;

- керівникові важко ухвалювати рішення;

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її виходить все важче і важче;

- відчуття розчарування та зневіри, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у роботи та байдужість до її результатів;

- дистанційність від колег і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

- невиконання важливих завдань і «зациклення» на дрібницях, не відповідне витрачання робочого часу на мало усвідомлюване або не усвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

- зловживання алкоголем, курінням, вживання наркотичних засобів.

Проаналізуйте:

- Які з зазначених симптомів Ви визначили в себе?

- Які заходи необхідно провести, щоб знизити або повністю прибрати ці прояви?

Завдання 7. Виберіть одну допомагаючу професію та опишіть її модель психологічної травматизації за запропонованою Колесніченко О.С. схемою:

«Несприятливі соціальні умови виконання професійних завдань» _____

«Несприятливі умови виконання професійних завдань в зоні небезпеки та ризику» _____

«Віктивні умови» _____

Проаналізуйте:

- Які з описаних Вами ознак та характеристик травматизації є найбільш впливові?
- Якими методами можна знизити травматичний вплив на особистість цих факторів?

Завдання 8. Виконайте вправу «Потреби фахівця, що допомагає».

Уважно прочитайте список потреб фахівця, що допомагає. На шкалі після кожної потреби поставте позначку щодо задоволення цієї потреби на сьогодні від 0 до 10, де 0 – потреба повністю не задоволена, а 10 – повністю задоволена.

Потреби фахівця, що допомагає

- 1 Описати свою роботу в умовах конфіденційності.

0 _____ 10

2. Отримувати зворотній зв'язок.

0 _____ 10

3. Розвивати професійні навички, отримувати нові знання.

0 _____ 10

4. «Випускати пар».

0 _____ 10

5. Поважати свої почуття, як позитивні, так і негативні.

0 _____ 10

6. Почуватися оціненим колегами.

0 _____ 10

Проаналізуйте:

- Які з потреб задоволені на даний момент Вашого життя достатньою мірою, а які майже не задоволені?
- Який вплив це вчиняє на особистість фахівця допомагаючої професії?
- Що можна зробити в даній ситуації, щоб задовольнити ці потреби?

Завдання 9. Виконайте вправу «Підкріплююче та обмежуюче повідомлення про проблему».

Подумайте про певну проблему, що пов'язана з професійною діяльністю. Запишіть її.

Визначте обмежуючі повідомлення, що пов'язані з нею (наприклад, «Не думай!», «Не сердься!», «Не виявляй ініціативу!»). Запишіть їх.

Протиставте їм підкріплюючі, тобто, позитивні твердження про самого себе; здорові твердження, які Ви чули в дитинстві (наприклад, «Живи!», «Досліджуй світ!», «Підкріплюй свої почуття!»). Запишіть їх.

Проаналізуйте:

- Які особистісні твердження та упередження Вам не дають справитися з цією проблемою?
- Які внутрішні сили разом з підкріплюючими твердженнями Ви відкрили на протидію своїм негативним упередженням?
- Як Ви стали себе почувати зараз? Чи з'явилися сили вирішити цю

проблемну ситуації

Завдання 10. Виконайте вправу «Дослідження моделі балансу чотирьох якостей життя».

Згідно концепції позитивної психотерапії Н. Пезешкіана у нас є всього чотири сфери, якими можна описати все життя людини:

1. Сфера «Тіло» включає в собі гігієну, харчування, режим сну, спорт, секс, відпочинок, здоров'я.
2. Сфера «Діяльність» – робота, досягнення, хобі.
3. Сфера «Контакти» відображає здібність людини до підтримання стосунків з собою, партнером, родичами, друзями, колегами.
4. Сфера «Майбутнє/сенси» включає планування майбутнього, фантазії, світогляд, релігію, цінності, духовність, сенс життя.

Кожна з цих сфер займає доволі велику частину нашого життя, хоча й цілковито по-різному. Ми надаємо різного значення цим сферам і звідси розпоряджаємось ними теж неоднаково.

Інструкція: оцініть і відмітьте на графіку (рис. 8.1), як Ви розподіляєте енергію свого життя. Скільки відсотків вашої уваги витрачається на кожную з чотирьох сфер свого життя? (100 % необхідно розподілити на всі 4 сфери).

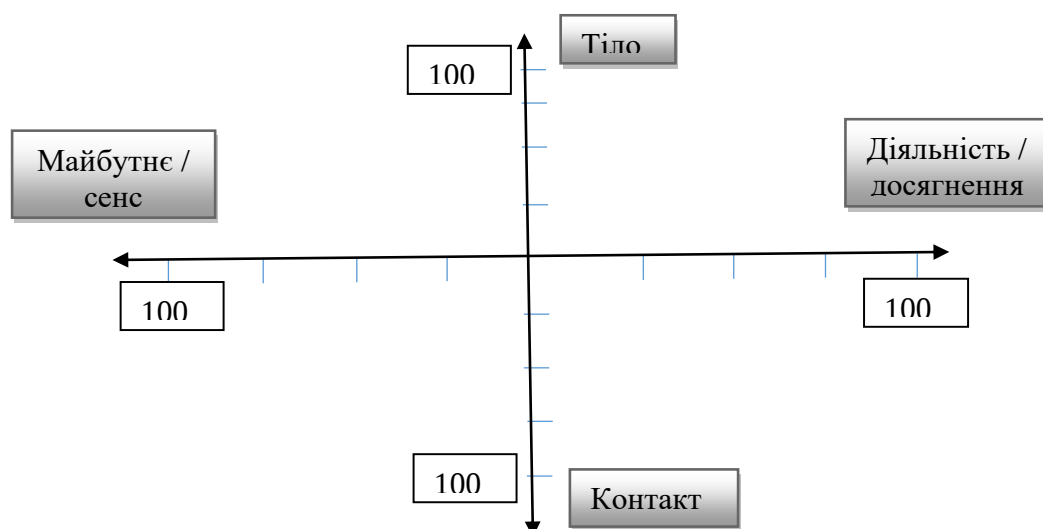


Рис. 8.1 Чотири сфери життя за Н. Пезешкіаном

Після розподілу відсотків дайте відповідь на наступні питання та обговоріть їх в групі.

- Який вигляд має Ваша модель балансу? _____

- Що Ви відчуваєте у зв'язку з цим? _____

- Що гарного (позитивного) в тому, як виглядає Ваша модель балансу саме так, як зараз? _____

- Що це дає змогу зберегти? _____

- Чого дає змогу уникнути? _____

- Які Ваші переконання і концепції спонукають тебе розподіляти свою увагу саме таким чином? _____

- Хто з Вашого оточення транлював такі переконання, коли Ви були дитиною? У кого Ви цьому навчилися? _____

Завдання 11. Виконайте вправу «Колесо особистісного благополуччя».

Мета цієї вправи – усвідомлення ресурсів та резервів в особистісній та професійній сферах як джерел профілактики емоційного вигорання.

Уважно розгляньте рисунок 8.2 «Колесо особистого благополуччя».

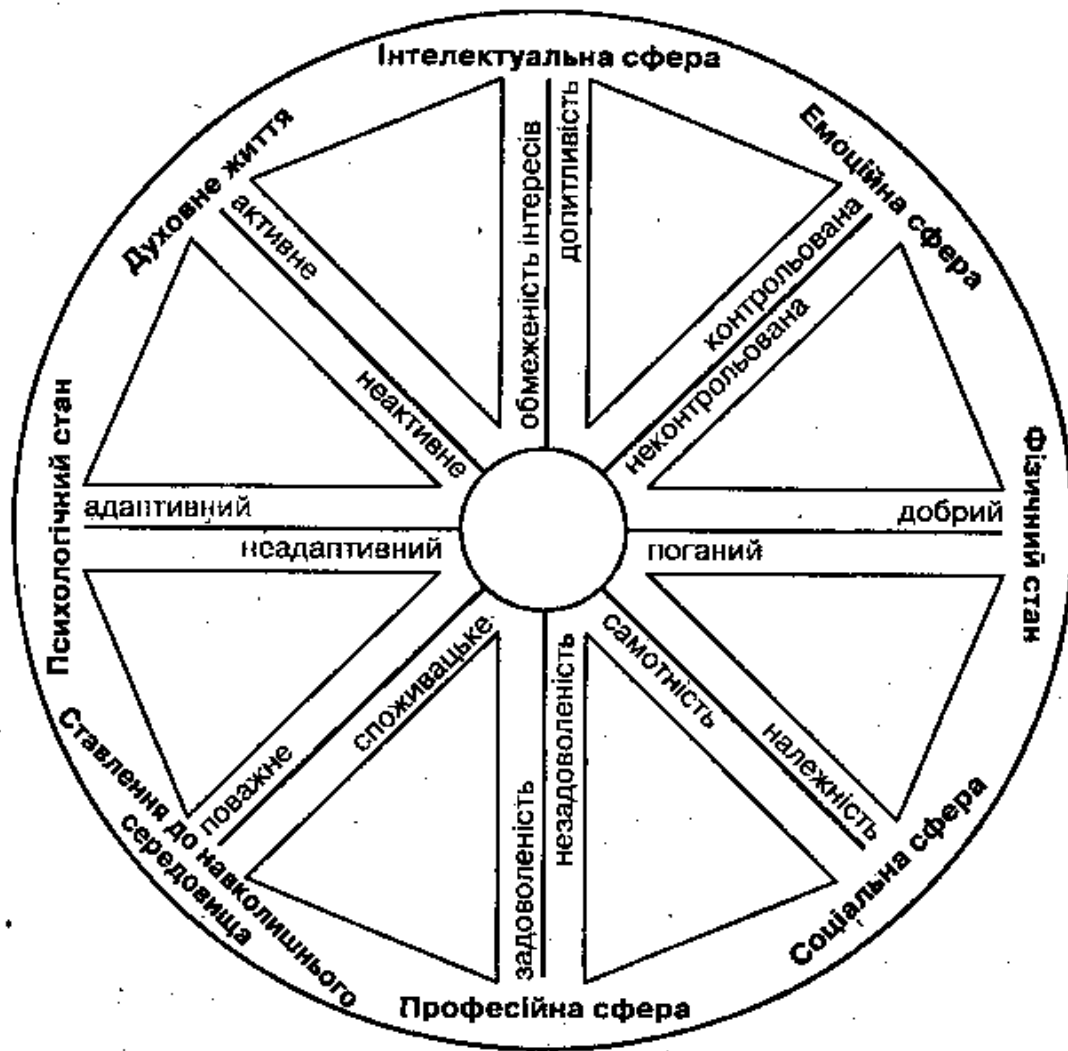


Рис. 8.2 Колесо особистого благополуччя

Відмітьте крапкою на кожній спиці колеса те, як Ви оцінюєте ваш стан на даний момент. Проведіть лінію, що поєднує ці точки одну з одною. Порівняйте контури «ідеального колеса» з тією фігурою, яку ви отримали в

результаті поєднання точок.

Подумайте про те, яка сфера життєдіяльності у вас найбільш благополучна? А яка найменше? Розгляньте контур, що вийшов після поєднання точок. Чи схожий він на коло? Чи зможе ваше колесо «котитися по життю»? Які почуття воно у вас викликає? Що вам хотілося б змінити? Які кроки ви можете зробити, щоб досягти цих змін?

Обговоріть у групі (за бажанням) зроблені вами висновки. Поділіться власними «рецептами» покращення емоційного стану у складних для вас ситуаціях.

Завдання 12. Виконайте вправу «Наші ресурси».

Розділіть сторінку на три стовпчики. Зробіть такі заголовки для кожного з них: «Ресурсні люди» – «ресурсні місця» – «ресурсні заняття». У кожен стовпчик впишіть пункти зі свого життя, які підходять під кожную категорію. Не забувайте поповнювати свою «скарбничку ресурсів» і звертатися до неї за необхідності.

«Ресурсні люди»	«Ресурсні місця»	«Ресурсні заняття»

Проаналізуйте:

- Хто потрапив до списку «ресурсних людей»?
- Які місця потрапили до списку «ресурсні місця»?
- Які ресурсні заняття у Вас є?
- Як часто Ви користуєтеся своїми ресурсами?
- Як часто поповнюєте цей список?

Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Том II: монографія / заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.
3. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. / О. О. Байєр. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. С. 212–225
4. Васютинський В. Інтеракційна психологія влади. Київ, 2005. 492 с.
5. Грибенюк Г. С. Розвиток характеристик самоактивності курсанта. Військова освіта. 2019. №2 (40). С. 52-62.
6. Грибенюк Г.С. Методичні вказівки з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія впливу та захисту». Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. 33 с.
7. Гуменюк О. Є. Психологія впливу. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
8. Завєтний С.О., Пономарьов О.С., Пазиніч С.М., Кострікін О.В. Психологія впливу: Навчально-методичний посібник. Харків: НТУСГ ім. Петра Василенка, 2011. 52 с.
9. Кара-Мурза С. Г. Маніпуляція свідомістю. Навчальний посібник. Видання друге. Київ: Оріони, 2006. 528 с.
10. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти

розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Ун-т цивільного захисту України. Харків, 2006. 22 с.

11. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ "Видавництво "Логос". С. 121–144.

12. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

13. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448с.

14. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

15. Наказ Міністерство соціальної політики України № 810 від 01.06.2018 «Про затвердження Стандарту психологічної діагностики та форм документів з організації психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції.

16. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія / Олійников О. А., та ін. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.

17. Соціальна психологія: підручник / Л. Е. Орбан-Лембрик. Київ: Либідь, 2004. 576 с.

18. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / В.М. Петрик, М.М. Присяжнюк. Київ 2011. 248 с.

19. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво "Логос", 2015. 207 с.

20. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / заг. ред. Тімченка О.В., Оніщенко Н.В. Харків: НУЦЗУ, 2019. – 174 с.

21. Синишина В.М. Особливості формування психологічної стійкості рятувальників державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2014. 16 с.

22. Синишина В.М. Особливості формування психологічної стійкості рятувальників державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2014. 16 с.

23. Татенко В .О. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.

24. Тімченко О.В. Психологічні аспекти стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних умовах та методи їх корекції. Харків, 1997. 184 с.

25. Ходж сон Дж. Ефективне ведення переговорів / Пер. З англ.. за ред. канд. філол. Наук Л. І. Байдари. Дніпропетровськ: Баланс Клуб, 2002. 252 с.

Навчальне видання

**Кердивар В.В., Краснокутський М.І., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А.,
Платонов В.М., Похілько Д.С., Тімченко О.В.**

ПСИХОЛОГІЧНЕ ІНФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОНТИНГЕНТІВ
СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПРО МОЖЛИВІ НЕГАТИВНІ
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВПЛИВУ СТРЕС-ФАКТОРІВ
ПІДВИЩЕНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ПОДОЛАННЯ

Практичний посібник

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 13,25.

Видавництво «Факт»

Україна, 61166, м. Харків, вул. Бакуліна, 11, оф. 2-26.

+38(050) 323 22 01, publish_fakt@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3172 від 22.04.2008 р.

Видавець і виготовлювач – Видавництво «Константа»

Україна, м. Харків, вул. Космічна, 26

Свідоцтво суб'єкт видавничої справи ДК № 376 від 22.01.2001