

ПІСЛЯТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ- УЧАСНИКІВ АТО ЗАСОБАМИ ПСИХОТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Овсяннікова Я.О.

Постановка проблеми. Робота з ветеранами є одним з найважливіших завдань суспільства, що зіткнулося з війною. Адже людина, яка потрапила в зону бойових дій, змінює свої пріоритети і моделі поведінки швидко і кардинально, а їх зворотна заміна може розтягнутися на довгі роки. Відмінності в цінностях і світогляді «цивільного» та військового заважають колишньому солдатові відчувати себе потрібним в мирному житті, а його близьким – висловити ветерану повагу і вдячність.

Хотілося б зазначити, що, окрім військових, в зоні АТО виконують свої професійні обов'язки і представники Служби порятунку. Спеціалісти ДСНС України, які направляються в зону антитерористичної операції для виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, піддаються не тільки фізичній загрозі особистому здоров'ю (життю), але й значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Останні нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Тому після виконання функціональних обов'язків з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації кожен фахівець ДСНС України потребує психологічної допомоги для відновлення своїх психічних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що феномен післятравматичного зростання відносно недавно став темою для наукових теоретичних та практичних досліджень в рамках вивчення проблеми екстремальних ситуацій.

У даній статті ми спиралися на наукові розробки в рамках дослідження проблеми післятравматичного зростання Тедеші (Tedeschi R.G.) і Калхоун (Calhoun L.G.). Автори у своїх наукових працях визначають, що концепція післятравматичного зростання передбачає якісні зміни і трансформацію особистості, на відміну від концепцій особистісної стійкості, набуття нових смислів, оптимізму і витривалості.

Післятравматичне зростання включає в себе зміни у таких сферах:

- підвищення цінності життя;
- збільшення значущості особистих відносин;
- відкриття нових можливостей;
- усвідомлення власної сили;
- інтенсифікація духовної свідомості [5].

Джозеф (Joseph S.) і Лінлі (Linley P.A.) вважають, що наявність післятравматичного зростання дозволяє прогнозувати в довгостроковій перспективі кращу емоційну адаптацію людей при подальших негараздах і життєвих кризах; а допомога, яка надається людям в усвідомленні післятравматичного зростання, може служити терапевтичним провідником у подоланні негараздів і хвороб [4].

Суттєве значення для вивчення проблеми післятравматичного зростання мають наукові розробки М.Ш. Магомед-Емінова, який вважає, що післятравматичне зростання є одним з показників заходу подолання особистістю психотравмуючих обставин свого життя і результатом внутрішньої роботи особистості [1; 2; 3].

Виклад основного матеріалу. З метою розробки ефективних методів відновлення персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО та для прогнозування їх подальшої професійної надійності науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України було проведено широкомасштабне наукове дослідження щодо особливостей поведінки та

актуальних психічних станів фахівців органів та підрозділів ДСНС України після виконання ними професійних завдань за призначенням в умовах проведення антитерористичної операції.

У дослідженні взяли участь 560 рятувальників Г (У) ДСНС України, які виконували завдання за призначенням у зоні АТО на сході України.

Отримані результати в ході дослідження надали змогу висунути припущення про те, що саме орієнтація особистості на майбутнє, поява в ньому нових орієнтирів та чітке визначення смислу життя можуть слугувати поштовхом для таких змін, які, в аспекті пережитого рятувальниками в зоні АТО, мають назву *післятравматичного стресового зростання*.

За результатами дослідження було встановлено, що *серед всіх рятувальників, які перебували в зоні проведення АТО, кількість тих, у кого фіксуються ознаки післятравматичного зростання, становить приблизно 1\3 від загальної кількості випробуваних*.

Післятравматичне зростання – це переживання позитивних змін у результаті зіткнення зі складними життєвими кризами [2]. Вважається, що *існує три напрями позитивних змін, які відбуваються в результаті життєвих криз, і ці напрями швидше можуть бути описані як напрями росту, а не в традиційних для кризової психології термінах само-ефективності і внутрішнього локус-контролю*.

Перший напрям описує мобілізацію прихованих можливостей особистості, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед теперішніми та майбутніми життєвими драмами.

Другий напрям змін вказує на те, що травма зміцнює значущі взаємини.

Третій напрям можна назвати екзистенційним, оскільки він зачіпає зміни в життєвій філософії людини, її пріоритети щодо сьогодення, майбутнього тощо [1,3].

З отриманих нами результатів проведеного дослідження можна сказати, що рятувальникам, які перебували в зоні проведення АТО, властиво демонструвати післятравматичне стресове зростання за 1-м та 2-м типом:

1 – відбувається активізація внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійку зустріч життєвих труднощів;

2 – побудова та зміцнення нових соціальних зв'язків, активізація роботи над ними.

Рятувальники, які перебували в зоні АТО, починають цінувати ті речі, ті сфери власного життя, на які вони раніше майже не звертали уваги.

Ще однією ознакою наявності тенденції до післятравматичного зростання можна назвати актуалізацію потреби до позитивних змін у найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з урахуванням власних сил та можливостей. Іншими словами – це найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані особистості, яка пережила травматичну подію.

При цьому хотілося б акцентувати увагу на тому, що післятравматичне зростання – це не повернення людини до колишнього рівня функціонування після травми [1]. Це набуття особистістю нової якості, подолання шляху до самовдосконалення.

За результатами дослідження фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України був розроблений *соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання»*, який спрямований на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників АТО для подолання ними пережитого травматичного досвіду та успішної особистісної, професійної реадаптації.

На відміну від класичного підходу, означений тренінг має ряд особливостей.

На етапі підготовки до формування тренінгової групи необхідно ознайомитися з матеріалами особових справ стосовно участі в ліквідації надзвичайних ситуацій для визначення рівня травматизації рятувальника. Також для більш ефективної подальшої роботи тренінгової групи під час відбору учасників слід диференціювати молодший, середній і старший

начальницький склад. Не бажано проходити тренінг підлеглому особовому складу разом з керівниками (начальниками). Окрім цього, необхідно провести тестування майбутніх учасників за допомогою спеціально розробленої анкети.

За результатами анкетування проводиться відбір рятувальників до тренінгової групи. Учасники, які набрали вищу кількість балів, входять до складу тренінгової групи. Оптимальне число учасників тренінгу становить 12–18 осіб. Кількість учасників тренінгу на одного тренера повинна складати не більше 6 чоловік.

Хотілося б зазначити, що запропонований тренінг бажано проводити не раніше ніж через місяць після повернення рятувальника із зони антитерористичної операції, але і не пізніше двох місяців після повернення. Тематична програма тренінгу складається з трьох блоків:

Блок 1. Цінності особистості.

Блок 2. Сила «Я».

Блок 3. Ресурси особистості.

Повна програма тренінгу розрахована на 2 робочі дні поспіль по 8 годин кожний.

Крім цього, деякі вправи в ході тренінгу просто виконуються учасниками тренінгової групи та не обговорюються, якщо в них не виникає бажання зробити це.

До 1-го тренінгового дня входять наступні вправи:

1. *Вступна частина.*

Вступна частина включає в себе знайомство тренерів із групою, встановлення психологічного контакту. Тренер повинен представитися аудиторії, стисло розповісти про себе. Далі стисло ознайомлює учасників тренінгу з основною метою занять, а також розповідає членам тренінгової групи про те, що відбуватиметься протягом двох днів.

Учасники тренінгу представляються тренеру та всій групі, називаючи своє ім'я й розкриваючи свої очікування від тренінгу.

Хотілося б звернути увагу на те, що початок тренінгу повинен бути невимушеним та простим.

Далі тренер пропонує учасникам перейти безпосередньо до виконання тренінгових вправ і поринути у тренінгову атмосферу. Першою вправою у вступній часті є вправа «Додаткове малювання».

1.1 Вправа «Додаткове малювання».

Метою вправи є налаштування учасників на тренінгову роботу і спільну взаємодію один з одним.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють свої відчуття, що виникали у процесі роботи.

Далі тренер за допомогою *притчі* у метафоричному вигляді мотивує учасників до подальшої тренінгової роботи.

Відразу після притчі тренер продовжує знайомство та активізацію роботи учасників і переходить до наступної вправи.

1.2 Вправа «Три імені».

Вправа спрямована на розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання, продовження знайомства.

1.3 Наступним кроком вступної частини є підкреслення тренером індивідуальності учасників та їхньої різносторонності. Для виконання наступної вправи тренер звертає увагу на те, що тренінг є груповою діяльністю, та проводить *вправу* «Схожість між нами». Вправа спрямована на створення групової атмосфери та активізацію групової роботи. Окрім цього, можливе проведення *вправи* «Встати по числу». Метою цієї вправи є зняття емоційного напруження в учасників, активізація групової роботи.

По завершенні виконання вправи проводиться коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюються відносно своїх відчуттів, що виникали у процесі роботи.

1.4 Далі ведучий разом із групою обговорює основні *правила тренінгу*.

Тренер пояснює учасникам запропоновані правила, дає відповіді на всі

питання, які виникають. Якщо з боку членів групи немає заперечень, то правила вважаються прийнятими групою і є законом для всіх, у тому числі і для ведучого, який повинен стежити, щоб ці правила ніким не порушувалися. Якщо ж учасники якесь правило порушують, то тренеру потрібно нагадати про нього учасникам групи ще раз.

1.5 Наступною вправою цієї частини є вправа «Командна гусениця».

Вправа дозволяє активізувати учасників тренінгу, згуртувати групу і налаштувати на подальшу спільну роботу.

Далі тренер дає змогу учасникам висловити свої враження від виконання вправи та проаналізувати, що заважало, а що допомагало під час виконання вправи.

1.6 Після обговорювання вправи виконується остання вправа вступної частини тренінгу «Скульптура стану (настрою)».

Метою вправи є сприяння актуалізації аналізу власних можливостей та цілей, виявлення психоемоційних станів учасників (тривожність, агресивність, страх, емоційне збудження тощо).

Після виконання вправи учасники діляться враженнями від роботи і виставки, описують свої відчуття. Якщо хтось із учасників відтворив свій поганий настрій або деструктивний стан і хотів би його позбутися, необхідно запропонувати йому змінити скульптуру.

2. I-й блок. Цінності особистості.

Мета блоку: визначення й аналіз життєвих цінностей та пріоритетів учасників. В ході проведення цього блоку учасники можуть проаналізувати цілі та пріоритети на даний момент і бажані їх зміни.

Тренер знайомить учасників з темою 1-го блоку тренінгу та переходить до безпосереднього виконання першої вправи цього блоку.

2.1 Вправа «Значущі події».

Метою вправи є виявлення особливостей смисло-життєвих орієнтацій учасників тренінгу.

У процесі виконання вправи тренер пропонує проаналізувати, скільки уваги приділяють учасники виділеним сферам у своєму житті, і переходить до виконання наступної вправи.

2.2 Вправа «Життєвий простір».

Вправа спрямована на виявлення особливостей взаємин у родині, з оточуючими, на службі і можливі проблемні моменти в цих сферах (самоприйняття світу).

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. В результаті обговорення тренер підводить підсумки виконаних завдань учасниками тренінгу та переходить до наступної вправи.

2.3 Вправа «Якості».

Метою вправи є формування бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних якостей, необхідних для підвищення продуктивності життя й досягнення поставлених цілей.

Зазначимо, що під час виконання вправи з особами молодшого начальницького складу слід скоротити список якостей до 15–20 більш загальних та основних. Це полегшить та прискорить виконання вправи.

2.4 Вправа «Чарівний магазин».

Вправа спрямована на формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики учасників. Виявлення значущих особистісних якостей для успішних особистісних змін. Підвищення ступеня розуміння одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

По закінченні вправи підводяться підсумки та обговорюються враження. Тренер у ході обговорення визначає, як нові «придбані» учасниками якості можуть вплинути на зміни в їх життєвому просторі.

2.5 Вправа «Плануємо – досягаємо».

Метою вправи є надання інформації щодо методів планування та ознайомлення учасників тренінгу з моделлю планування за системою Франкліна.

Після виконання вправи проводять коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють думки, що виникли у процесі роботи.

Вправа рекомендована для виконання з особами середнього та старшого начальницького складу. З особами молодшого начальницького складу проводити вправу «Плануємо – досягаємо» не варто, адже здебільшого освітній рівень цієї категорії ускладнює її проведення.

2.6 Вправа «Золота рибка».

Вправа спрямована на формування в учасників вміння правильно формулювати свої цілі.

Після виконання вправи тренер ініціює її обговорення. Далі тренер коротко підводить підсумок щодо отриманих учасниками навичок планування свого часу та організації власних можливостей. І наступним етапом тренінгу тренер пропонує спробувати реалізувати нові навички.

2.7 Вправа «План на п'ять років».

Вправа спрямована на практичну реалізацію отриманих під час проходження тренінгу навичок планування.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники висловлюють свої думки щодо їх планів на майбутнє.

Після чого тренер підводить підсумки I блоку «Цінності особистості».

3. II блок. Сила «Я».

Мета блоку: визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. В ході проведення цього блоку учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання. Також у вказаному блоці опрацьовуються механізми цілепокладання і планування.

Тренер знайомить учасників з темою 2-го блоку тренінгу та переходить до безпосереднього виконання першої вправи цього блоку.

3.1 Вправа «Целофан».

Метою вправи є розвиток командної взаємодії та згуртованості.

По закінченні ведучий дякує учасникам за виконання вправи і просить учасників описати свої враження.

3.2 Вправа «Сходинки».

Вправа дозволяє учасникам оцінити власну самооцінку та вибудувати адекватну самооцінку.

Учасники після виконання вправи не оголошують своїх результатів та не обговорюють їх. Тренер говорить про те, що далі під час тренінгу учасники матимуть змогу підвищити впевненість у власних силах та адекватно оцінювати свої можливості при досягненні певних цілей.

3.4 Вправа «Переформування».

Метою вправи є навчання учасників знаходити позитивні сторони навіть у своїх недоліках і приймати себе такими, якими вони є, без самокритики і самозвинувачення.

По закінченні виконання вправи учасники стисло висловлюють свої думки з приводу почутого. Тренер підкреслює, що навіть у негативних рисах та якостях є позитивні аспекти і необхідно більше звертати на них увагу.

3.5 Вправа «Я подарунок для оточуючих, тому що...»

Вправа спрямована на формулювання приналежності учасників до групи, в якій вони працюють, підвищення рівня самозначущості.

Після виконання вправи тренер дякує усім членам тренінгової групи і переходить до наступної вправи.

3.6 Вправа «Зоряний час».

Метою вправи є розвиток позитивної складової емоційного компонента професійної спрямованості.

Після вправи тренер проводить обговорення, учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

3.7 Вправа «Вежі».

У вправі відпрацьовуються навички взаємодії в команді, відповідальність.

По завершенню вправи тренер і учасники обмінюються думками та враженнями. Тренер акцентує увагу учасників групи на вмінні брати відповідальність за свої вчинки та результати роботи групи.

3.8 Вправа «Паперові м'ячики».

Вправа є веселою руховою розминкою, яка підбадьорює учасників тренінгу.

Розминка проходить дуже весело і гамірно, що дозволяє розрядити обстановку й зарядити учасників енергією.

3.9 Вправа «Коло–трикутник–квадрат–спіраль».

Вправа допомагає учасникам задуматися про заходи з поліпшення діяльності своєї команди, виявити та застосувати власні особистісні якості у командній взаємодії.

У ході обговорення вправи тренер обов'язково підкреслює важливість та продуктивність колективної праці. Також тренер робить акцент на тому, що разом можна досягти більших результатів, ніж по одному. Наступна вправа є продовженням аспекту соціальної взаємодії.

3.10 Вправа «Еміграція».

Вправа спрямована на усвідомлення уявлення про значущий мікросоціум, що оточує особистість.

Тренер обговорює з учасниками результати виконання вправи і просить їх проаналізувати, чи вірно вони розподіляють свій час на взаємодію з оточуючими людьми.

3.11 Вправа «Кроки до успіху».

Вправа спрямована на знайомство учасників із принципами, правилами особистісного зростання відомих людей.

Вправа може бути рекомендована для проведення з особами середнього та старшого начальницького складу. З особами молодшого начальницького складу проводити вказану вправу не варто, адже здебільшого освітній рівень цієї категорії є недостатнім для її проведення.

3.12 Вправа «Кроки до успіху» є завершальною вправою цього блоку. Після обговорення проведеної вправи тренер підводить підсумки щодо II блоку «Сила «Я»».

До 2-го тренінгового дня входять такі вправи:

4. III блок. Ресурси особистості.

Мета: виявлення й актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного вирішення складних ситуацій, як у професіональному, так і в особистому житті, збагачення учасників тренінгу досвідом подолання проблемних ситуацій; купіювання ірраціональних суджень щодо життєвих і професійних ситуацій; збереження впевненості рятувальника в собі і своїх силах; усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

Тренер вітає групу, перевіряє наявність, стан і готовність до роботи, доводить тему й мету занять дня, а також узагальнено говорить про передбачуваний кінцевий результат роботи за поточний день.

Якщо в учасників тренінгу виникають запитання, то тренер в обов'язковому порядку намагається відповісти на них, навіть якщо вони й не пов'язані з темою подальшої роботи, і дає висловитися всім бажаючим з проблем, що їх хвилюють.

Даючи висловитися всім бажаючим за чіткого структурування їхніх висловлювань навідними й уточнювальними запитаннями, тренер робить висновки щодо сприйняття учасниками тренінгу матеріалу минулого дня, про запити, що формуються і які необхідно задовольнити в ході майбутньої роботи, може внести корективи до плану дня. За підсумками висловлювань ведучий формулює загальний висновок, максимально наближаючи його до теми роботи поточного дня.

Для підвищення активності учасників тренінгу та їхнього включення до сумісної діяльності вони виконують *вправу «Перевернути килим»*.

4.1 Вправа «Перевернути килим».

Метою вправи є зняття напруження учасників тренінгу та їх стимулювання до активної роботи. Вправа допомагає викликати групі й особисті позитивні емоції.

По закінченню вправи тренер переходить до наступної вправи.

4.2 Вправа «10 досягнень».

Вправа спрямована на фіксацію досягнень кожного учасника тренінгової групи.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи. Тренер підводить підсумки щодо виконаної вправи.

4.3 Рефлексивне коло: «Що є для мене ресурсом?»

Метою вправи є усвідомлення учасниками тренінгу своїх ресурсів.

В результаті виконання вправи відбувається усвідомлення й обговорення можливих ресурсів учасників тренінгу. Тренер підводить підсумки стосовно важливості ресурсів при подоланні кризових подій в житті кожного члена тренінгової групи.

З метою продовження роботи з розкриття ресурсів рятувальників та їх усвідомлення ними ведучий тренінгу пропонує виконати *вправу «Мій герб»*.

4.4 Вправа «Мій герб».

Вправа спрямована на визначення життєвих цінностей, успіхів, орієнтирів учасників тренінгу.

Тренер підводить підсумок вправи; зазначає, що нікому із присутніх не завадить мати свій особистий герб, нехай навіть він відомий лише одному його власнику.

По закінченні виконання вправи «Мій герб», залежно від того, як будуть поводитися члени тренінгової групи, тренер може провести вправу для підвищення активності учасників тренінгу.

Після виконання такої вправи тренер продовжує роботу із внутрішніми та зовнішніми ресурсами учасників тренінгу та проводить вправу «Викинь свої проблеми».

4.5 Вправа «Викинь свої проблеми».

Вправа спрямована на розвиток навичок конструктивного вирішення складних ситуацій, збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи.

Після обговорення тренер пропонує учасникам тренінгу виконати вправу, яка допоможе їм освоїти навички самодопомоги.

4.6 Вправа «Як я долаю кризові події в моєму житті».

Метою вправи є усвідомлення учасниками власних методів і способів додання кризових ситуацій в їхньому житті; освоєння нових навичок самодопомоги.

По завершенні вправи ведучий доповнює вислови учасників тренінгу і пропонує їм ознайомитися із прийомами саморегуляції психоемоційного стану.

Далі є дуже доречним для учасників тренінгу проведення релаксаційної вправи «Маяк», спрямованої на виявлення у кожного члена групи внутрішніх сил для подолання різних складних ситуацій в житті.

4.7 Вправа «Маяк».

Метою вправи є набуття досвіду релаксації, емоційне уточнення формування ресурсної зони.

По закінченню вправи не потрібно її обговорювати з учасниками тренінгу. Після виконання цієї вправи тренер оголошує перерву для того, щоб кожен учасник тренінгу зміг усвідомити ті зміни, які відбулися в його стані.

4.8 Вправа «Загадка семи мудреців».

Вправа спрямована на формування власного погляду на життєвий шлях особистості, сприяння усвідомленню важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи.

Цю вправу краще виконувати зі старшим офіцерським складом, оскільки їм простіше сприймати отримане завдання. Такі учасники швидше орієнтуються, що і як треба робити.

Якщо проводити вправу з молодшим офіцерським складом або бійцями, тренеру необхідно в більш доступній формі пояснювати учасникам, що потрібно робити, і продемонструвати на практиці. Під час виконання цієї вправи учасниками тренеру необхідно безпосередньо брати активну участь у виконанні поставленого завдання, допомагати і скеровувати членів кожної підгрупи. Можлива заміна наведених висловів у вправі на більш прості й доступні.

4.9 Вправа «Колодязь, який вичерпався».

Метою вправи є виявлення й актуалізація ресурсів у особистості, що перебуває у пригніченому (або, як часто говорять, спустошеному) стані.

Після виконання вправи тренер підводить підсумки, дякує всім учасникам за виконану роботу. Відзначає особливо оригінальні висловлювання або дії, але не дуже яскраво акцентує на них увагу.

Тренер переводить найбільш вдалі варіанти з метафоричного опису в щось більш конкретне. Це, якщо дозволяє час, робиться колективно. Якщо час обмежений, тоді сам ведучий намагається інтерпретувати сказане, радячись із учасниками.

4.10 Вправа «Квітка».

Вправа спрямована на усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та їх фіксацію у свідомості рятувальників.

По завершенні вправи тренер підводить підсумки щодо внутрішніх і зовнішніх ресурсів кожного учасника тренінгу. Зазначає, що у кожного є достатньо сил і можливостей долати різні кризові події, які трапляються в їхньому житті.

Для підведення підсумків тренінгу ведучим проводиться *вправа «Ромашка»* та *вправа «Кошенята в пакеті»*.

4.11 Вправа «Ромашка».

Метою вправи є закріплення позитивного емоційного стану в учасників тренінгу.

Після демонстрації ромашки рятувальникам роздаються рекомендації, як долати ті чи інші негативні стани, з якими вони стикаються в житті.

4.12 Вправа «Кошенята в пакеті».

Вправа спрямована на створення у групі доброзичливої атмосфери.

Вправа проходить весело та жваво. По завершенні обговорення вправи тренер підбиває підсумки робочого дня й усього тренінгу в цілому. Нагадує тему, мету відпрацьованого навчального запитання минулого дня занять, а також теми й навчальні запитання, розглянуті в ході всього тренінгу.

Потім тренер відводить деякий час на запитання учасників тренінгу й на те, щоб усі змогли висловити свої почуття й думки стосовно пройденого тренінгу (допускаються висловлювання з будь-якого приводу, якщо для людини важливо викласти це саме зараз).

Висновки. Отже, з метою розробки ефективних методів відновлення персоналу ДСНС України після виконання завдань за призначенням на території проведення АТО та для прогнозування їх подальшої професійної надійності науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України було проведено широкомасштабне наукове дослідження.

За результатами даного дослідження був розроблений соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання», який спрямований на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників АТО для подолання ними пережитого травматичного досвіду та успішної особистісної, професійної реадаптації.

Даний соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання» успішно пройшов апробацію 10–11 листопада 2016 року з фахівцями підрозділів ГУ ДСНС України в Харківській області, які виконували завдання з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у зоні АТО.

Завдяки проведеному тренінгу рятувальники ДСНС України, які перебували в зоні АТО, переосмислили ті сфери власного життя, на які вони

раніше майже не звертали уваги. У них відбулася актуалізація потреби до позитивних змін у найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності на короткостроковий термін з урахуванням власних сил та можливостей.

А 8 грудня 2016 року на базі ГУ ДСНС України у Запорізькій області науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України було підготовлено 25 тренерів з числа практичних психологів Служби порятунку із 17 областей України за програмою соціально-психологічного тренінгу «Крізь випробування до зростання».

Література

1. **Магомед-Эминов, М. Ш.** Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис / Магомед-Эминов М.Ш., Квасова О.Г., Савина О.О. // Современные исследования социальных проблем. – Красноярск : Научно-инновационный центр, 2015. – №1(21). – С. 5-24.
2. **Магомед-Эминов, М. Ш.** Феномен післятравматического роста / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2009. – Вып. 3 (71). – С. 111-117.
3. Новые аспекты психотерапии післятравматического стресса [Текст] : методические рекомендации / М. Ш. Магомед-Эминов, Г. И. Кадук, А. Т. Филатов, О. Г. Квасова; 3-е издание, дополненное. – ПАРФ Москва, 2012. – С. 134.
4. **Joseph, S.** Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice / Joseph, S., Linley, P. A. // Clinical Psychology Review. – 26. – 2006. – P.1041-1053.
5. **Tedeschi, R. G.** Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. // Psychological Inquiry. – 15. – 2004. – P. 1-18.