

6. Краснов В. Н. Методологические и организационные аспекты психиатрии катастроф / В. Н. Краснов // Медицина катастроф. – 1997. – № 1 (17). – С. 21–24.
7. Кржечковский А. Ю. Психические расстройства в экстремальных условиях и их медико-психологическая коррекция : [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. 2011. № 3. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.03.2013).
8. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Короленко Ц. П. – Л., 1978. – 194 с.
9. Лебедев В. И. Личность в экстремальных ситуациях / Лебедев В. И. – М., 1989. – 278 с.
10. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1984. – С. 212–219.
11. Магомед-Эминов М. Ш. Экстремальная психология. Том 2. От психической травмы к психотрансформации. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2006. – 576 с.
12. Мурен-Симеони М. К. Синдром посттравматического стресса у ребенка // Ежегодник педиатрии. – Париж : Неправительственная гуманитарная организация «Врачи мира». – 1993. – Т. 40. – № 8. – С. 489–495.
13. Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М. : Академический Проект, 2000. – 285 с.
14. Решетников М. М. Психическая травма. – Издательство: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322с.
15. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Тарабрина Н. В. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

УДК 159.9

Швалб А.Ю., к. психол. н., викладач кафедри загальної психології НУЦЗУ

КОМПЛЕКСНИЙ ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ДО ЕФЕКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

У статті розглядається проблема створення тренінгу, спрямованого на психологічну підготовку цивільного населення до ефективної поведінки в кризових ситуаціях різного типу.

Ключові слова: тренінг, саморегуляція, моделювання ситуації, копінг-стратегія.

В статье рассматривается проблема создания тренинга, направленного на психологическую подготовку гражданского населения к эффективному поведению в кризисных ситуациях различного типа.

Ключевые слова: тренінг, саморегуляція, моделювання ситуації, копинг-стратегія.

Постановка проблеми. Мешканець сучасного мегаполісу знаходиться у ситуації, коли уся організація життєвого простору неминуче призводить до експансивного зростання ризиків. Це і ризики ендогенного типу (техногенні, соціогенні, екологічні), і ризики екзогенного характеру (психосоматичні, екзистенціальні). Ситуація, що склалася, призводить до того, що для нормального мешканця нормального міста вірогідність включення в надзвичайну, екстремальну або кризову ситуацію є питання не «якщо», а «коли». На жаль, на даний момент повністю дискредитована практика загальної підготовки населення до дій в умовах надзвичайної ситуації. І проблема не стільки в технічному й навиковому боці питання. Хоча знання, уміння, навички, що дозволяють ефективно діяти в складних ситуаціях, мають величезне психологічне значення, формуючи компетентностну оснащеність особи. На наш погляд, основна складність психологічного характеру полягає в пасивному, «об'єктностному» самопозиціонуванні людини в ситуації: «Це зі мною відбувається, що ж тут поробити» – це перше. І друге – небажання і невміння передбачати, прораховувати можливі ризики виникнення небезпечних ситуацій. Як наслідок цих чинників – відсутність адекватних когнітивних карт виникаючих ситуацій і ефективних поведінкових моделей. Наша робота присвячена проблемі створення комплексного тренінгу, який дозволить простій людині, що не служить в силових або аналогічних структурах, що не має спеціальної психологічної підготовки, незалежно від соціокультурного і гендерного диференціювання мати можливість передбачати загрозливі життя і здоров'ю події, зберігати емоційну рівновагу, виявившись в зоні дії стресогених чинників, мати свободу вибору поведінкових реакцій і, як наслідок, виходити із складних життєвих ситуацій не жертвою, але переможцем.

Виклад основного матеріалу. Однією з проблем, яка стояла при розробці програми тренінгу, було поліфункціональне завдання, поставлене при методологічній підготовці, а саме: хто є кінцевим споживачем ресурсу, що розробляється. Перша відповідь цілком очевидна: мирний житель. Але, ця відповідь не повна. Наша програма орієнтована так само і на ведучих, тобто має бути не лише інструкцією для «простої людини», що йому робити, але і служити інструментом тренера, що дозволяє використовувати її для самостійної психологічної практики, відповідаючи на питання: «Що робити тренерові (ведучому) з учасником, щоб останній, виконуючи наказані вправи, прийшов до очікуваного результату».

Тому в розробці програми ми орієнтувалися на двоїстість респондента. Відповідно, результат має подвійний характер: це, по-перше, набір інструкцій до чітко сформульованої психотехніки, орієнтований на кінцевого споживача, і, по-друге: опис блоків тренінгу, призначений для ведучих,

включає і описи техніки, і проблематику організації і проведення занять.

У нижчеприведеному описі ми зупинимося на суті самої концепції, не вдаючись до приватних прийомів і техніки.

Тренінгова програма складається з трьох блоків.

1. Психічна саморегуляція.
2. Моделювання ситуації.
3. Формування копінг стратегії.

Подача блокового матеріалу може будуватись за принципом паралелізму, а не послідовності. При цьому, на наш погляд, слід особливу увагу приділити першому блоку, і лише по отриманню помітних результатів вводити другий і третій, продовжуючи відпрацьовувати навички першого.

Зупинимося детальніше на кожному блоці.

Компоненти першого блоку можна представити у вигляді зведеної таблиці.

Таблиця 1 – Компоненти психічної саморегуляції особистості

Саморегуляція	Тілесно-орієнтована	Дихальна	Стимулювання
			Седирування
		М'язова	Тонізація
			Релаксація
	Емоційна	Деафектація прояву	
		Каналізація негативу	
		Створення оптимального емоційного фону	
	Когнітивна	Візуалізація	Статична
			Динамічна
		Вербалізація	Констатація
			Командна

Перший блок представляється нам базовим. Ми можемо будувати прекрасні моделі, віддавати собі розумні і правильні накази, малювати найвиразніші картинки рожевого майбутнього і сьогодення. Але, якщо на рівні тілесної організації наші м'язи, нерви, залози внутрішньої секреції нам «не вірять», то страх, злість, паніка проявляться в тих древніх, відлагоджених мільйонами років еволюції формах, які допомагали вижити в умовах «дикої природи», але, на жаль, не таких ефективних в умовах «цивілізованого соціуму». Слід звернути увагу, що там, де соціум стає «диким», ці древні форми знову придбавають свою ефективність, а «думання і рефлексії» починають тільки заважати нашому тілу робити свою справу.

Другий блок присвячений техніці моделювання ситуацій. Незважаючи на усе зовнішнє різноманіття життєвих ситуацій, які, подібно до візе-

рунків в калейдоскопі, змінюють один одного, все ж можливо виділити і передбачити вірогідність настання кризових або критичних моментів.

Здатність прогнозувати зміни є однією з фундаментальних рис, що дозволило людству зайняти дуже почесне (на справжній момент) місце в еволюційному «хіт-параді». Проте наші спостереження показали, що серед опитаних респондентів дуже невеликий відсоток усвідомлено підходить до питань імовірнісного розгортання картин можливого майбутнього. Послідовне розгортання занять цього блоку будується таким чином: рухаючись від кінцевої ситуації, ми просуваємось по тих подіях, які призводять до такого фіналу при природній течії подій. Тобто виробляється аналіз прогностичного характеру. Цей хід дозволяє здійснити етап проблематизації, без якого не можливе подальше тренінгове просування. Усвідомивши безперспективність руху в прогностичному руслі, ми переходимо до стадії проектного моделювання. Іншими словами, учасники тренінгу займаються рішенням задачі «як я хочу, щоб усе відбувалося». Виявляється, при подібній постановці питання, ті ситуації, які в прогнозі несуть погрози і ризики, в проектному підході дозволяють використовувати їх для потужного особового зростання. «Те, що не вбиває нас, робить нас сильніше».

Однією з проблем цього блоку є організація простору моделювання. Як класичний тренінговий прийом, прийнято використовувати ігрову техніку, що дозволяє в ролях і діях відіграти можливі розвороти ситуацій, відчувати і випробувати різні стилі поведінки і т.д. Проте, у цього методу, разом з незаперечними достоїнствами, існує і ряд недоліків. Так, наприклад, учасник далеко не завжди готовий винести назовні ряд ситуацій, які його хвилюють. Витягувати їх, використовуючи гештальт– і психодраматичну техніку, означає, по-перше, концентрацію уваги персонально на цьому учаснику і його життєвих проблемах, по-друге, змінює загальну динаміку роботи групи, і, по-третє, несе ризики глибоких психологічних травм самого учасника.

У нашому тренінгу ми робимо акцент не на ігровому моделюванні, хоча окремі практики застосовуються для наочності і утримання активності роботи групи, але не як основні, а як допоміжні. Як основні засоби моделювання використовується відпрацьована в першому блоці техніка. Це дозволяє виробляти моделювання на усіх трьох шарах мислення. На рівні наочно-дієвого мислення ми використовуємо техніку тілесно-орієнтованого характеру; на рівні наочно-образного мислення застосовуються практики візуалізації, і на рівні вербально-логічного мислення виробляються процедури промовляння як поточних станів, так і проєктованих (чи прогнозованих) варіантів зміни реальності.

При роботі з моделюванням також відпрацьовуються навички аналізу ситуацій, по критеріях, які в буденному підході залишаються «за кадром». Ми виділяємо декілька парних ознак, які при організації в табли-

чну форму дозволяють описати ситуацію не як послідовно-лінійну структуру, але як об'ємну систему.

Приведемо як приклад наступні ознаки.

Таблиця 2 – Модель ситуації

Інформованість про ситуацію Інформація про способи дії	Знання мінімальні	Висока міра інформованості
Алгоритмів дій немає або вони жорстко обмежені і фіксовані	0-0	0-1
В наявності широкий спектр способів дії з мережею варіантів змін	1-0	1-1

Ми бачимо, що в подібній розкладці будь-яка ситуація представляється в одному з чотирьох квадратів. В ході тренінгу ми будемо завдання так, щоб учасник просувався в аналізі і моделюванні власних ситуацій, незалежно від процедури винесення їх на загальне обговорення, по вектору заповнення дефіцитного ресурсу.

Іншим прикладом може служити наступна пара ознак:

Таблиця 3 – Аналіз і моделювання власних ситуацій

Час	Місце			
	Тут	Там	Ніде	Скрізь
Зараз				
Тоді				
Ніколи				
Завжди				

Модель ситуації при використанні тільки одного з параметрів (час або місце) робить модель вислизаюче-тонкою, такою, що не має місця в просторово-часовому континіумі. «ОЙ! ТАМ таке!» чи «ТУТ таке сталося!», «ЗАРАЗ щось станеться». Використання двох базових параметрів прив'язує віртуальну (моделіруему) ситуацію до її реального прототипу. В ході тренінгу учасники заповнюють клітини типологічної матриці відповідними вербальними організаторами. Це дозволяє, з одного боку, виробляти актуалізацію звичного способу вербальної операції, а з іншої – знаходити нові, ефективніші форми словесного опису. Ця процедура призводить до чіткішого усвідомлення як тієї ситуації, що має місце бути на поточний момент, так і перспектив її змін.

Додавання третього параметра «Учасники» дає можливість представити модель вже не у вигляді площини, а в об'ємі. Тепер ми розглядаємо ситуацію, що відбувається не в «космічному» просторі об'єктів і тіл, а в просторі соціальних взаємодій. Крім того, цей параметр відбиває осо-

бисту прив'язку індивіда до змодельованої ситуації. «Це станеться зі мною, з тобою, з усіма або ні з ким?».

Таким чином, ми отримаємо градієнт розкладок від поточно-побутових ситуацій, що стосуються «усіх-завжди-скрізь», до кризово-особистих «тут-зараз-зі мною» або абстрактно-гіпотетичних «ніде-ніколи-ні з ким».

Цікаво відмітити тенденцію переходу в тренінгу від описів переважно першого і останнього типів до описів другого, особистого характеру. Цей перехід вимагає пильної уваги як ведучих, так і учасників, оскільки є дуже болісною процедурою і не носить характеру природного процесу.

Третьою парою ознак, за якими можливо здійснювати аналіз і моделювання, виступає пара управління\контроль. При розкладці, яка аналогічна вищепродемонстрованій, отримуємо варіанти ситуацій, в яких функції контролю і управління ситуацією виявляються далеко не завжди (три з чотирьох квадратів) представлені разом і повною мірою.

Це чинить міцний проблематизуючий ефект, оскільки на рівні буденної свідомості «контролювати» = «управляти». Ця помилка стає очевидною при розборі цієї матриці. Згубність подібного «склеювання» понять найяскравіше проявляється при моделюванні кризових ситуацій, де ілюзія управління призводить до збільшення ризиків.

Для аналізу кризових, критичних і екстремальних ситуацій, а так само при їх моделюванні, задається додатковий параметр «Збиток». В ході тренінгу учасники проводять аналіз моделей по вірогідності виникнення наступних типів збитку: матеріальний, фізичний, психічний, морально-етичний.

У нижченаведеній таблиці ми можемо бачити, як відбувається зміна вірогідності виникнення ситуації з різними комбінаціями кількості і якісних форм збитків. Так, ситуація з нульовим ризиком усіх чотирьох типів збитків, що відмічається, відповідно 0000, займає всього один квадрат, що складає 6%. В той же час, ситуації з одним з типів збитку, як і з трьома – по 25%. Типів ситуацій, що несуть ризик двох різних типів збитку одночасно – 38%. Аналогічно першому типу ситуацій, що погрожують усіма чотирма типами збитків, теж 6%. Таким чином, стає очевидним, відповідність кривій нормального розподілу. Звідси слідує розуміння того, що безпечних ситуацій, так само, як і екстремально небезпечних, не так вже і багато. А ось проміжні підстерігають нас на кожному кроці. З цього виходить напрям тренінгової роботи по розстановці пріоритетів аналізу і моделювання ситуацій.

Типологічна матриця за даними підставами є досить складною для розуміння і вимагає ретельного опрацювання в ході занять. Але, необхідно відмітити, що при розумінні пропонованої типологізації відбувається якісне переосмислення ідеї виходу з кризової ситуації. Без усвідом-

млення типів ризику і збитку немає можливості рухатись в ключі позитивного рішення кризової ситуації. Більш того, в ході відігравання ситуацій тих типів, що запропоновані у матриці, відбувається наочна демонстрація тієї тонкої грані, яка відділяє в нашому житті ззовні безпечні, побутові ситуації від переломних, кризових і трагічних.

Таблиця 4 – Типологічна матриця

0000	000E	00П0	МФ00
0Ф00	М000	0Ф0Е	М0П0
М00Е	00ПЕ	0ФПЕ	М0ПЕ
0ФП0	МФ0Е	МФП0	МФПЕ

В ході занять третього блоку, який за своєю суттю є таким, що завершує цикл, учасники формують пакет допінг-стратегій.

Наше бачення проблеми співпадає з думкою А. Неклесси, який декларує такі риси стратегії:

- Пріоритет цілепокладання над ціледосягненням;
- Визначення релевантного контексту (відомий, актуальний, майбутній)
- Визначення суб'єкту стратегії [1].

Принцип побудови цього блоку відповідає вимогам покрокової організації. Логіка просування будується від актуалізації наявних в арсеналі стратегій поведінки в складних ситуаціях. Причому, в процесі відігрування цього етапу на модельних полігонах стає очевидною відсутність усвідомленої захисної поведінки, тобто копінга, у більш ніж половини учасників. Використовуються або неусвідомлювані захисні механізми психіки, такі як заміщення, витіснення, або автоматизовані, придбані в процесі рішення реальних життєвих ситуацій алгоритми поведінки. Проблематизація відбувається при спробі застосувати вже готові, перевірені власною практикою способи рішення в пропонованих ведучими модельних ситуаціях. Перша точка проблематизації виникає на моменті опору моделюванню як спробі віртуалізації досвіду. Проте, в ході тренінгу стає можливим створити умови розуміння ширшої і гнучкішої системи апробації різних альтернатив поведінкових реакцій в безпечному режимі.

Вторинна проблематизація відбувається у разі, коли у учасника тренінгу є в досвіді природна копінг стратегія. Вона усвідомлена, перевірена на практиці, дозволяє більш-менш успішно вирішувати ситуації, що пред'являються. Отже, виникає питання про сенс вироблення нових або поліпшення старої програми. У проведених тренінгах, подібна проблематизація показала себе стійкою і важко вирішуваною. Для виведення учасника з подібною проблематизацією на якісно новий рівень нами була задіяна схема вступу нових ресурсів. Основним положенням служить аналіз декларованої мети і ресурсів, що використовуються для її досягнення.

Низька ефективність природних копінгів стає очевидною при аналізі тих цілей, які учасники формують в процесі виконання тренінгових завдань. Ці цілі, як правило, не чіткі, частенько не реалістичні і не адекватні наявним засобам. «Хочу, щоб усе було як раніше», «покарати усіх винуватих», «вижити з мінімальними втратами».

Вирішення цієї проблеми виробляється за рахунок використання отриманих на попередньому етапі знань і умінь моделювання ситуацій. Виявляється, що застосовуючи матрицю збитків, можна дуже чітко сформулювати, що означає «мінімальні втрати». Учасник дістає можливість побудови карти зміни ситуацій. Відповідно, з'являється можливість розумного застосування інструментарію для управління не ситуацією, як такою, але процесами, що в ній відбуваються. Як засоби управління ми розглядаємо копінг ресурси.

Ресурс копінг поведінки розуміється як сукупність особистих і середовищних засобів, цінностей, можливостей, які є в наявності в потенційному стані, і які людина може усвідомлено використовувати при необхідності рішення складної життєвої ситуації. Копінг-ресурси є системою, що має наступні характеристики: усвідомленість, компенсуємість, гнучкість, корисність, адекватність мети. Переживання важкої ситуації пов'язане з посиленням використання наявних ресурсів. Екстремальні, кризові ситуації мають на увазі інтенсивне використання великої кількості різноманітних ресурсів. Несоволодіння частенько пов'язане з недостатньою кількістю і якістю ресурсів [2].

Незважаючи на досить велику кількість досліджень, в сучасній психології існують три найважливіші проблеми ресурсного підходу: проблема визначення самого поняття «ресурс», проблема класифікації ресурсів і їх характеристик і проблема використання ресурсів особою [4].

Висновки. У нашій тренінговій програмі диференціація ресурсів на достатні, надлишкові, дефіцитні, відкидані і невідомі дає можливість робити не лише їх аналіз, але і перекомбінацію. Пошук джерел дефіцитних ресурсів, відкриття раніше невідомих і, можливо, включення деяких відкинутих, дозволяє стрибкоподібно збільшити варіабельність шляхів рішення поставлених завдань для досягнення мети.

На завершення приведемо слова Г.Г. Почепцова, які точно відбивають суть підходу, який ми використовували в пропонованій програмі: «Стратегія накопичує елементи майбутнього в сьогоденні, елементи, що дозволяють здійснити найбільш оптимальний перехід до цього майбутнього. Стратегія бачить майбутнє і сьогодення одночасно, тому виходячи з неї, можна зрозуміти потреби майбутнього в сьогоденні: що потрібне, щоб зблизити ці дві точки найменш болісно» [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Неклесса А. Стратегия – это умение мыслить масштабно / А. Неклесса // [www. Gnews. Ru](http://www.Gnews.Ru)

2. Петрова Е. А. д.с.н.з, к.п.н, 2008 Кострома 19.00.13 Психология развития, акмеология 249
3. Почепцов Г. Г. Стратегия / Почепцов Г. Г. – М. : «Рефл-бук», – К. : «Ваклер», 2005. – 384 с.
4. <http://coping.su>

УДК 616. 89

Шевченко Р.П., доцент кафедры философии ОНМУ (г. Одесса), соискатель кафедры психотерапии ХМАПО (г. Харьков)

ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОТ ВОЗРАСТА БОЛЬНОГО В КЛИНИКЕ НЕВРОТИЧЕСКИХ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ

У статті висвітлена залежність переживання хворим особистісної та ситуативної тривожності залежно від його вікової категорії в клініці невротичних і психосоматичних відхилень у військовослужбовців і співробітників збройних сил України. Відбиті специфічні реакції, що виявляються при особистісної та ситуативній тривожності у виділених клінічних групах.

Ключові слова: особистісна тривожність, ситуативна тривожність, стресор, психофізіологічні зв'язки, психосоматичне відхилення, психосоціальна дезадаптація, медико-психологічна корекція.

В статье освещена зависимость переживания больными личностной и ситуативной тревожности в зависимости от их возрастной категории в клинике невротических и психосоматических отклонений у военнослужащих и сотрудников вооруженных сил Украины. Отражены специфические реакции, проявляющиеся при личностной и ситуативной тревожности в выделенных клинических группах.

Ключевые слова: личностная тревожность, ситуативная тревожность, стрессор, психофизиологическая связь, психосоматическое расстройство, психосоциальная дезадаптация, медико-психологическая коррекция.

Постановка проблемы. Анализ исследований, посвященных изучению состояния тревожности в клинике невротических и психосоматических отклонений, показывает наличие у больных выделенного клинического круга ряда психологических особенностей, затрудняющих лечение [12; 13].

В то же время зависимость проявления личностной и ситуативной тревожности от возрастных особенностей больного является важным фактором в определении стратегии построения медико-психологической коррекции в выделенной клинике.