

3. Використання дилеми вибору в якості матеріалу, що ставить проблему, є адекватним і ефективним.

4. Під час роботи з цивільним населенням визначальним фактором стає постійність складу контингенту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бен-Шломо Й. Введение в философию иудаизма / Бен-Шломо Й. - Тель-Авив, 1994

2. Аксельрод Р. Эволюция кооперации. — Москва: АСТ:CORPUS, 2011.

3. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа, декабрь 2001.

4. Докинз Р. Эгоистичный ген / Докинз Р. — М. : АСТ : CORPUS, 2013. — 512 с.

5. Хофштадтер Дуглас. Метамагические вопросы : в поиске сущности сознания и шаблона / Хофштадтер Дуглас. — Bantam Dell Pub Group, 1985.

6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

7. shvalb@nuczu.edu.ua.

УДК 159.9

*Швалб А.Ю., к. психол. н., викладач кафедри загальної психології НУЦЗУ;
Астапенкова В.М., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;*

Бученко Я.В., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;

Горбань В.О., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;

Дудолад А.В., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;

Сухоставська Г.К. магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «ВИЖИТИ ТА ВРЯТУВАТИ»

Розглядається проблема формування та розвитку у людини спеціальних навичок, способів поведінки та засобів мислення, тобто деякого психологічного інструменту, завдяки якому вони навчаться з меншими втратами протистояти екстремальній ситуації.

Ключові слова: тренінг, екстремальна ситуація, психологічний інструмент, розвиток.

Рассматривается проблема формирования и развития у человека специальных навыков, способов поведения и способов мышления, то есть некоторого психологи-

ческого інструмента, благодаря которому они научатся с меньшими потерями противостоят экстремальной ситуации.

Ключевые слова: тренінг, екстремальна ситуація, психологічний інструмент, розвиток.

Постановка проблеми. Природні та техногенні катастрофи, бойові дії, терористичні акти, раптові втрати близьких, особистісні кризи, втрата роботи, смертельна хвороба ставлять людину перед лякаючими нерозв'язними, що не мають аналогів в його досвіді питаннями. Тут людині ніщо не підказує, як діяти, коли і яке він має приймати рішення.

Екстремальна ситуація часто приводить людину до межі життя і смерті. Це супроводжується актуалізацією глибинних сутнісних складових нашого «Я». Вона перевіряє, позначає й розширює його граничні можливості, спонукаючи до активної діяльності, активізації ресурсів та розкриттю внутрішнього потенціалу особистості. З неї тільки два виходи: шлях відчаю, страху, руйнування, жалю про те, що трапилося і шлях надії, переходу на більш високий рівень розвитку, спрямованості у майбутнє. Будь-яка екстремальна ситуація, з якою нас зіштовхує життя, може бути використана як можливість пізнання та вдосконалення себе, як умова розширення своїх ресурсів і меж самореалізації.

Мета нашої статті полягає у розробці та обґрунтуванні соціально-психологічного тренінгу «Вижити та врятувати», який спрямований на формування та розвиток особистісних навичок ефективного проживання екстремальної ситуації.

Виклад основного матеріалу. Метою даного тренінгу є формування та розвитку у людини спеціальних навичок, способів поведінки та засобів мислення, тобто деякого психологічного інструменту, завдяки якому вони навчатися з меншими втратами протистояти екстремальній ситуації.

Соціально-психологічний тренінг «Вижити та врятувати» орієнтований перш за все на психологів ДСНСУ, але й на людей, які б хотіли підготувати себе до можливих «надзвичайним» ситуацій в житті. Тренінг проводиться протягом 8 годин з перервою на каву-брейк. Учасники, в залежності від цілей і завдань вправи, працюють як індивідуально так і в парах, і цілою групою.

Тренінг включає в себе: інформаційні вставки; різні психотехніки дихання; спрямовані візуалізації; тілесно – орієнтовані психотехніки; рольові ігри; комунікативні та когнітивні технології; техніки релаксації. Стиль ведення групи – не директивний, що дозволяє кожному учаснику проявити себе індивідуально.

На початку і наприкінці, а також після кожної вправи проводиться обговорення та рефлексія.

Тренінг складається з п'яти блоків.

Перший блок соціально – психологічного тренінгу «Вижити та врятувати» присвячений «Дихальному регулюванню».

Тренер з'ясовує, як учасники справляються з рішенням екстремальних ситуацій, як вони регулюють свій стан, і на скільки їх дії ефективні. Подискутувавши тренер робить невелику інформаційну вставку з теми «Дихальне регулювання».

У лекції розповідається про те, що в нормальних умовах про дихання ніхто не думає і не згадує. Але, коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Дихання стає ускладненим і важким при фізичному напруженні або в стресовій ситуації. Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги - як м'язової, так і психічної, таким чином, ауторегуляція дихання може стати дієвим засобом.

Дихальна регулювання і м'язова релаксація ефективні в екстремальних та кризових ситуаціях, як методи оволодіння собою, як розслаблюючі, так і мобілізуючі стани людини. Людина, яка контролює дихання - контролює власне тіло і не тільки.

Мета даного блоку - навчити учасників тренінгу методам саморегуляції в екстремальній ситуації і закріпити отриманий результат за допомогою встановлення кінестетичного "якоря".

Вправи проводяться в послідовності від простого до складного. Перша вправа «Дихання на три рахунки». Мета вправи: навчити учасників зберігати спокій в екстремальній ситуації. Встановити кінестетичний якорь для автоматичної активації стану релаксації в екстремальній ситуації

Наступна вправа робиться на базі першої, але з використанням навіювання. Спочатку вимовляється займенник "Я", а на видиху "розслаблююся", на вдиху "і", на видиху "заспокоююсь". Ставиться якорь. Мета вправи: посилити дію дихальної вправи за рахунок самонавіювання.

Наступний комплекс вправ спрямований на опрацювання м'язових затисків. Мета: навчити учасників тренінгу справлятися з м'язовими затисками, скутістю і методами боротьби з наслідками стресу.

Після опрацювання м'язових затисків ми повернулися до закріплення технік "Дихальної регуляції".

Нами було проведено вправу "Сім свічок". Мета: встановити і зафіксувати кінестетичний "якорь".

Ведучому необхідно контролювати стан учасників, щоб уникнути гіпервентиляції легенів, симптомами якої можуть бути: запаморочення, потемніння в очах, появи «зірочок», нудота, оніміння ніг.

У такому випадку необхідно припинити виконання вправи і попросити асистента вивести учасника з аудиторії для відновлення свого стану. Тільки після цього необхідно приймати рішення про можливість подальшого проходження навчання.

Після завершення циклу вправ присвячених "Дихальній регуляції" ми перейшли до тренування вміння швидко реагувати на мінливу обстановку. Нами були опрацьовані такі вправи: "Хто без місця" "Не сміятися", "Заморожені". Мета вправ: регуляція, поведінки, формування емоційної стійкості, формування вміння відсторонятися від ситуації.

Після кожної вправи, представленої в блоці, проводилося обговорення виникаючих труднощів і загальних відчуттів. Наприкінці даного блоку перевірявся поставлений кінестетичний якір.

Наступний блок нашого тренінгу присвячений когнітивному розвитку.

В основі даного блоку лежить теоретична посилка, за якою емоції і поведінка людини в екстремальній ситуації, значною мірою, детерміновані тим, як вона структурує світ. Уявлення людини визначаються її установками і побудовою думки, сформованими в результаті минулого досвіду. У тренінгу використовується різноманітні когнітивні та поведінкові стратегії. Когнітивні техніки спрямовані на виявлення та перевірку помилкових уявлень і дезадаптивних думок людини, яка знаходиться в екстремальній ситуації.

Мета когнітивного блоку направлена на виявлення та перевірку помилкових уявлень і дезадаптивних думок, а також навчання учасників тренінгу розробці високо специфічних операцій, відстеженню своїх негативних думок, розпізнаванню взаємозв'язку між думками, емоціями і поведінкою в екстремальній ситуації.

Для цього ми використовували 10 когнітивних технік, які вчать правильно аналізувати факти, що підтверджують або спростовують уявлення; виробляти більш реалістичні оцінки своїх думок безпосередньо в надзвичайній ситуації; ідентифікувати і модифікувати дисфункціональні переконання, що привертають людину до спотворення досвіду.

1. Побудова повідомлення за алгоритмом - завдання дисциплінує і поглиблює мислення.

2. Пошук аналогій - завдання направлено на виділення властивостей, вміння класифікувати за ознаками.

3. Вираз думки іншими словами - завдання формує вміння оперувати словами, точно виражати думки.

4. Пошук з'єднувальних ланок - завдання дозволяє легко встановлювати зв'язки між предметами і явищами.

5. Формулювання визначень – завдання вчить чіткості і стрункості мислення, самостійності формулювань.

6. Способи застосування предмета - завдання розвиває здатність концентрації на предметі, вміння відкривати в ньому несподівані можливості.

7. Скорочення розповіді - завдання призначене для організованості та підвищення чіткості, вміння відволікатися від дрібниць.

8.Перечень можливих причин - завдання спрямоване на широту мислення, всебічний аналіз

9.Виняток зайвого слова - завдання вчить класифікації за властивостями.

10.Релаксація "Хвиля" - метою вправи є домогтися узгоджених дій від усіх учасників групи, вчити співвідносити свої дії з діями оточуючих, підлаштовуватися під них. Доброзичливо реагувати на промахи своїх товаришів, отримати позитивні емоції.

Після кожної техніки проводилась дискусія та рефлексія.

Ці техніки дозволяють виявити, проаналізувати і скорегувати помилкові концептуалізації і дисфункціональні переконання людини в екстремальній ситуації.

Третій блок нашого тренінгу присвячений розгляду питання комунікативної компетентності в екстремальній ситуації.

Мета даного блока – навчити учасників групи встановлювати комунікативний контакт незалежно від впливаючих на них екстремальних факторів.

Даний блок складається з двох розділів.

Перший розділ містить в собі невелику інформаційну вставку присвячену «Комунікативній компетентності».

Комунікативна компетентність - це здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певна сукупність знань, умінь, навичок, що забезпечують ефективне спілкування.

В надзвичайній ситуації можуть виникати зміни у комунікації з іншими людьми що обумовлено впливом стресогенних факторів. В стресовій ситуації у людей змінюється не тільки характер фізіологічної й психологічної активності, але й показники активності спілкування. Це накладає відбиток на взаємодію індивіда із соціальним середовищем, з оточуючими людьми та із групою.

Другий розділ включає ряд вправ.

Вправа «Вільне падіння». Мета: Формування довіри, усвідомлення своїх страхів у взаєминах з іншими. Наступна вправа, яку ми провели: «Висловлювання та прийняття». Мета вправи полягає у відпрацюванні комунікативних вмінь у групі, а також для оволодіння навичками висловлювання та прийняття зворотних зв'язків.

Для тренування навичок вербального і невербального спілкування нами була використана вправа «Вербальне та невербальне». Вона надала учасникам можливість по експериментувати в налагодженні контакту з людьми, використовуючи як вербальний компонент, так і невербальні сигнали. В ході виконання цієї вправи учасники ознайомились з інформацією про оптимальний час зорового контакту та механізми входження в довіру.

Наступним етапом стало використання вправи основна мета якої дає можливість відчувати себе у різних ролях та ознайомитись з різними типами мислення та поведінки. Це дає можливість поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її відчуття та діяти виходячи з цього.

Після кожної вправи проводиться обмін враженнями та ті труднощі що виникали.

Мета наступного блоку - актуалізація знань про екстремальну ситуацію, розвиток здатності до самопізнання, самоспостереження в умовах емоційної напруженості та отримання досвіду екстремальності в штучно модельованій надзвичайній ситуації.

На початку ми використовували вправу «Актуалізація досвіду ЕС», в ході якої учасникам пропонувалося розповісти про особистий досвід перебування в тій ситуації, яку вони можуть назвати екстремальною, надзвичайною. У своїй розповіді потрібно було торкнутися питань: ознаки такої ситуації; внутрішні відчуття, думки, прогнози, відношення; чим ситуація завершилася і яке самопочуття залишила в якості сліду; що змінилося в житті, досвід суб'єкта, котрий пережив дану ситуацію. Наприкінці ведучий резюмує та узагальнює всі висловлені думки, підкреслюючи ідеї про позитивність досвіду переживання екстремальної ситуації, про сенс даних ситуацій в житті людини. Дана вправа дозволила проаналізувати і узагальнити наявний груповий досвід зустрічі з екстремальними ситуаціями. На наступному етапі було проведено вправу «Хто Я?» з метою актуалізації різних проявів самосвідомості людини, з'ясування, в якому стані знаходяться різні її структури. Учасникам пропонувалося задавати собі питання «Хто Я?» і «Який я у важкій ситуації?» і записувати всі відповіді, що приходять в голову. Вправа завершилась обговоренням отриманих даних у колі. Для емоційного розвантаження і розрядки ми використали вправу «Перешийок». Всі члени групи вишикувалися в шеренгу, імітуючи вузьке місце над прірвою. Завданням для кожного було, пройти від одного кінця шеренги до іншого, не впавши. Завершальним етапом стало моделювання екстремальної ситуації. Мета даної вправи - це тренування людини в надзвичайних умовах. Всім учасникам пропонувалися різні ролі, які вони повинні були відіграти. Для більш ефективного занурення в ситуацію використовувалися звукові ефекти і регулювалася світлова завіса. По закінченню провели обговорення в групі.

У заключному блоці ми розглянули загальні інструкції з надання першої психологічної допомоги, а також оптимальні способи поведінки в екстремальній ситуації. Мета даного блоку полягала у виробленні динамічних стереотипів і чітких алгоритмів поведінки, а також технік надання першої психологічної допомоги постраждалим в надзвичайних ситуаціях.

Для закріплення навичок строкової саморегуляції нами було запропоновано ряд вправ. Перше, на що ми звернули увагу, це прийоми, що знижують стрес автоматично. До них відносяться: «розбіжність рук», «сходження рук», «левітація рук», «політ», «погойдування», «рух головою». Так само були використані вправи «Сховище» і «Гумовий час». Даний комплекс вправ спрямований на зниження фізичного та емоційного напруження, вміння концентрувати увагу на собі та навколишньому світі.

На наступному етапі тренінгу учасники програвали в ролях вправу «Погляд зовні», спрямовану на формування навичок самовладання та установки на усвідомлену поведінку у важких ситуаціях.

Потім учасникам тренінгу був представлений невеликий блок інформації, що розкриває загальне уявлення про стратегії совладання зі стресовою ситуацією, серед яких виділяють планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення. Завдяки вправі «Кошик», спрямованій на формування копінг-стратегій з «підручних засобів», учасники змогли відпрацювати найбільш ефективні стратегії поведінки в надзвичайній ситуації.

Наступним етапом був розгляд загальних симптомів гострих реакцій на стрес, а також методів і технік роботи з різними реакціями на стресову ситуацію. Учасники в парах відпрацювали різні стани. Кожен побував у ролі потерпілого й рятувальника. «Постраждалий» вивчив ознаки стану та інсценував їх, а «рятувальник» вивчив дії і надавав першу допомогу. Дана вправа сприяла виробленню динамічних стереотипів поведінки, які будуть оптимальними в даних умовах при характерному для кризової ситуації дефіциті часу.

Заключним етапом став ритуал розставання, метою якого було зняття напруження та запобігання негативних ефектів.

Висновки. В умовах постійно зростаючих навантажень, напруженості, невизначеності, які пропонує нам сучасна епоха, актуальними стають питання психологічної підготовки до найбільш благополучного, успішного подолання життєвих труднощів.

Екстремальна ситуація, по суті, є викликом, запропонованим нам життям, складним завданням, яке можна вирішувати успішно, ефективно і оптимістично. Умови, запропоновані нам такою ситуацією, можуть сприяти як зростанню або розвитку особистості, так і її регресу, новими захисними панцирами. Той чи інший шлях можна вибирати, формуючи стійкість до стресогенних ситуацій, установку на ефективне проживання їх, за допомогою певних психологічних знань й умінь.

У зв'язку з цим, нами був розроблений соціально-психологічний тренінг «Вжити та врятувати», який дозволяє сформувати та ефективно використовувати методи саморегуляції, техніки раціонального та аналітичного мислення в екстремальній ситуації, сприяє розвитку кому-

нікативних навичок та прийомів маніпуляції, а також виробляє чіткі алгоритми поведінки та оптимальні техніки надання першої психологічної допомоги постраждалим в результаті надзвичайної ситуації.

УДК 159.98:167

Юр'єва Н.В., аспірант Національного університету цивільного захисту України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЯК ВАЖЛИВА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІДРОЗДІЛІВ З КОНВОЮВАННЯ, ЕКСТРАДИЦІЇ ТА ОХОРОНИ ПІДСУДНИХ

У статті конкретизовано актуальність дослідження чинників, які визначають стресостійкість військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, розкрито сутність та зміст життєстійкості, як важливої характеристики стресостійкості особистості і результати емпіричного дослідження життєстійкості військовослужбовців зазначених підрозділів.

Ключові слова: стресогенні умови діяльності, професіоналізація, стресостійкість, життєстійкість, компоненти життєстійкості особистості.

В статье конкретизированы актуальность исследования факторов, определяющих стрессоустойчивость военнослужащих подразделений Национальной гвардии Украины по конвоированию, экстрадиции и охраны подсудимых, раскрыта сущность и содержание жизнестойкости, как важной характеристики стрессоустойчивости личности и результаты эмпирического исследования жизнестойкости военнослужащих указанных подразделений.

Ключевые слова: стрессогенные условия деятельности, профессионализация, стрессоустойчивость, жизнестойкость, компоненты жизнестойкости личности.

Постановка проблеми. Складність і різноплановість професійних завдань військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних (КЕОП), необхідність забезпечення надійності їх виконання в умовах негативного впливу широкого спектру стрес-факторів службово-бойової діяльності визначають важливість сформованості стресостійкості особового складу цих підрозділів. Формування стресостійкості, як найбільш професійно важливої якості військовослужбовців підрозділів КЕОП, посилює роль психологічної складової у процесі їх професіоналізації. Однак, аналіз керівних документів, наукових джерел та практики військ свідчить, що питання психологічного забезпечення формування стресостійкості військовослужбовців підрозділів КЕОП поки ще не отримали належної уваги та реалізації, а спроби вдосконалення цього процесу здійснюються без достатнього наукового обґрунтування. Отже, теоретичні й емпіричні дослідження чинників, які визначають стресостійкість зазначених військовос-