

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



**АЛГОРИТМ РОБОТИ
ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО
СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

(методичні рекомендації)

Київ – 2016

УДК 159.9:66.013:65.015.1:355/359.08:477

ББК 88.4:68.4

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 3 від 25.03.2016)

Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 147 с.

Методичні рекомендації розроблені для психологів військових частин (підрозділів) та розкривають типовий алгоритм їх дій у ході здійснення психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України.

У рекомендаціях розкрито сутність основних понять процесу психологічного забезпечення, наведено розподіл завдань за періодичністю їх виконання, надано пояснення щодо змістовної сутності основних елементів діяльності.

Видання також буде корисним для ознайомлення командирам військових частин (підрозділів), їх заступникам по роботі з особовим складом для більш повного розуміння сутності й завдань психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України, а також чіткого усвідомлення ролі та місця психолога у цьому процесі.

Під поняттям “психолог військової частини (підрозділу)” у даних методичних рекомендаціях розуміється відповідна посадова особа у складі військової частини (підрозділу), яка є офіцером або працівником Збройних Сил України.

© Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Еверт О.В., 2016

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016

ЗМІСТ

I. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ.....	5
1.1. Професійно-психологічний відбір особового складу: основні поняття.....	5
1.2. Діяльність психолога під час проведення контент-аналізу.....	5
1.3. Проведення психологом індивідуальних бесід з військовослужбовцями.....	7
1.4. Спостереження та аналіз отриманої інформації.....	8
1.5. Проведення психологом психологічної діагностики військовослужбовців.....	14
Додаток I.1. Основні діагностичні блоки необхідної інформації про військовослужбовця при проведенні бесіди.....	17
Додаток I.2. Соціальний паспорт військовослужбовця.....	18
Додаток I.3. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність-200”).....	19
Додаток I.4. Особистісний опитувальник „НПН-А” (нервово-психічна нестійкість – акцентуація).....	36
II. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ.....	49
2.1. Психологічна підготовка особового складу: основні поняття.....	49
2.2. Загальні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	51
2.3. Завдання психолога перед початком психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	52
2.4. Загальні завдання психолога під час психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	53
2.5. Діяльність психолога під час проведення загальної психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	53
2.6. Діяльність психолога під час проведення спеціальної психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	55
2.7. Діяльність психолога під час проведення цільової психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).....	58
2.8. Діяльність психолога під час оцінки якості проходження психологічної підготовки особовим складом військової частини (підрозділу).....	59
2.9. Довідковий блок.....	60
III. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ОСОБОВИМ СКЛАДОМ.....	64
3.1. Психологічний супровід виконання завдань особовим складом: основні поняття.....	64

3.2. Завдання психолога під час психологічного супроводу виконання завдань особовим складом військової частини (підрозділу)	66
Додаток III.1. Методика проведення психологічного консультування...	71
Додаток III.2. Методики, рекомендовані для психологічного діагностування особового складу.....	75
Додаток III.3. Методика проведення соціометричного дослідження у підрозділі, групі	77
IV. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (РЕАБІЛІТАЦІЇ) ОСОБОВОМУ СКЛАДУ.....	85
4.1. Психологічна допомога: основні поняття.....	85
4.2. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) під час перебування в пункті постійної дислокації.....	87
4.3. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) у районах виконання завдань (ведення бойових дій).....	91
4.4. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) після виконання завдань (у районах відновлення, ППД).....	94
4.5. Оцінка ефективності психологічної допомоги, наданої особовому складу.....	97
Додаток IV.1. “Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій” (методичні рекомендації, НДЦ ГП ЗС України, 2014).....	100
Додаток IV.2. Методика проведення дебрифінгу.....	140

I. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

1.1. Професійно-психологічний відбір особового складу: основні поняття

Професійно-психологічний відбір – це комплекс заходів, спрямованих на забезпечення відбору громадян, які призиваються (приймаються) на військову службу, і військовослужбовців з професійно важливими якостями, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності.

Основними завданнями професійно-психологічного відбору особового складу є:

- оцінка психологічної та психофізіологічної придатності військовослужбовців до видів діяльності, до виконання яких вони призначаються, прогноз успішності їх подальшої професійної діяльності під час проходження військової служби та виконання завдань за призначенням;
- виявлення особового складу осіб з нервово-психічною нестійкістю, з асоціальними установками та тих, що вживають психоактивні речовини, підготовка та надання керівному складу військових частин (підрозділів) відповідних висновків та рекомендацій;
- надання рекомендацій з раціонального розподілу особового складу згідно рівня їх розвитку професійно важливих психологічних та психофізіологічних характеристик за відповідними спеціальностями з метою комплектування відповідних військових частин (підрозділів).

При цьому використовуються такі методи:

- контент – аналіз (якісно-кількісного методу вивчення документів);
- індивідуальна бесіда;
- спостереження;
- діагностування (проведення психологічного тестування).

1.2. Діяльність психолога під час проведення контент-аналізу

Після прибуття військовослужбовців у військову частину (підрозділ) психологом аналізуються документи їх особових справ (автобіографії, заяви, анкети, характеристики, картки професійного психологічного відбору), довідки, офіційні запити тощо з метою з'ясування біографічних даних, соціального статусу, трудового, службового досвіду військовослужбовців.

Результати вивчення надаються керівному складу в якості первинної інформації щодо особистості новоприбулих.

Предметом вивчення повинні стати:

- соціальне походження, приналежність до певної етнічної групи, релігійної конфесії, територіальної спільноти (село, місто), професійної

категорії тощо;

- особливості безпосереднього соціального оточення – сім'ї, трудового колективу.

Документами для вивчення також є:

- медична картка (книжка). В ній вивчаються висновки лікарів щодо придатності для проходження військової служби та зазначеними перенесеними, хронічними захворюваннями. Інформація використовується з метою уточнення розподілу військовослужбовців за військово-обліковими спеціальностями.

Наприклад, якщо військовослужбовець має захворювання на артрит, то він не може бути призначений до механізованих частин, високомобільних військ – служба в даних підрозділах потребує координації рухів, спритності, фізичної сили і витривалості, а така хвороба буде перешкоджати цьому;

- військовий квиток та обліково-послужна картка. В них вивчаються демографічні дані (дата народження, адреса проживання, сімейний стан, склад сім'ї, освіта, цивільна спеціальність), дані щодо попереднього проходження військової служби (військово-облікова спеціальність, посада, строки служби).

У особовій справі військовослужбовців військової служби за контрактом вивчаються такі документи:

- службову характеристику (у разі переведення з попереднього місця служби);

- автобіографічні дані;

- висновки медичної комісії щодо придатності до військової служби;

- характеристика з місця роботи або місця проживання;

- довідки з диспансерів (психіатричного, наркологічного, туберкульозного, шкірно-венерологічного);

- довідка з органів МВС;

- картка психологічного відбору, де містяться результати психологічного вивчення.

За відсутності документів, важливих для вивчення, психолог доповідає командирі військової частини (підрозділу) про необхідність запитів до відповідних установ (інстанцій) щодо їх надання.

Вивчення даних документів проводиться з першого дня прибуття військовослужбовця у військову частину (підрозділ) та дозволяє психологу:

- виявити соціальні передумови до формування і закріплення у військовослужбовця тих чи інших індивідуально-психологічних якостей, що сприяють або гальмують нормальну адаптацію до військової служби, подальше професійне становлення;

- сформулювати первинне уявлення щодо наявних у військовослужбовця професійно-важливих якостей;

- виділити конкретні прояви (факти), що свідчать про рівень активності психічних процесів (функцій), про стійкість певних інтересів, ціннісних орієнтацій, рис характеру.

1.3. Проведення психологом індивідуальних бесід з військовослужбовцями

Індивідуальна бесіда залежно від цілей використання може бути ознайомчою, діагностичною, експериментальною, профілактичною тощо.

Основним завданням бесіди психолога з військовослужбовцем є уточнення тих його особистісних психологічних характеристик, що були встановлені під час вивчення документів (див. додаток I.1).

До початку бесіди потрібно чітко визначити основну мету, продумати послідовність постановки запитань, вивчити всю наявну інформацію.

Під час бесіди важливо визначити (або уточнити й доповнити):

- дані аналізу документів військовослужбовця;
- особливості сімейного стану;
- характер його спрямованості на проходження військової служби;
- рівень освітньої та професійної підготовленості;
- організаторські здібності й особливості поведінки в колективі;
- особливості виховання та розвитку;
- моральні якості та ціннісні орієнтації.

Під час індивідуальної бесіди **також звертається увага** на зовнішній вигляд, особливості особистої поведінки, скутість (зайва розкутість) пози, немотивовані рухи руками й ногами, часте моргання, посмикування повік, закушування губ, почервоніння шкіри обличчя та шиї, підвищену пітливість, а також мотивацію, товариську, вольові якості, що дозволяє спрогнозувати схильність до девіантної поведінки.

У ході бесіди, яка як правило будується у вигляді вільного спілкування двох співрозмовників, взаємну інформацію отримує кожен з них.

Інша вимога до проведення бесіди – її невимушеність. Необхідно подбати, щоб бесіда проходила в спокійній і довірливій обстановці, без присутності сторонніх осіб і не переривалася.

Всі питання повинні бути простими і зрозумілими, ставити їх потрібно так, щоб вони сприяли розгортанню єдиної цілісної розповіді військовослужбовця про себе, свою життєдіяльність, труднощі проходження військової служби, передбачувані ним чи такі, що вже мали місце.

Бесіда не повинна вилитися в просте опитування. Попередньо намічені питання не можуть обмежити зміст розмови – вони слугують лише основними орієнтирами її загальної спрямованості. На завершення бесіди доцільно висловити побажання, дати корисні поради, що полегшать адаптацію військовослужбовця до умов військової служби.

Всю отриману інформацію про особливості особистості обстежуваного, свої висновки слід записувати тільки після проведення бесіди.

За результатами проведення бесіди психолог оцінює не тільки потреби, мотиви, схильності, інтереси, риси характеру, пізнавальні процеси, а й виявляє особисті переживання воїна, які можуть ускладнити проходження військової служби.

Результати бесіди враховуються під час складання психологічного портрету, на основі якого будується подальша індивідуальна робота з військовослужбовцем і надаються рекомендації командирам (начальникам).

1.4. Спостереження та аналіз отриманої інформації

Одночасно з вивченням документів та проведенням бесіди психолог проводить спостереження за новоприбулими військовослужбовцями.

Спостереження включає оцінку їх поведінки у різних ситуаціях службової діяльності.

Під час спостереження за військовослужбовцями особливу увагу слід звернути на характерні особливості поведінки: дратівливість, нестриманість, метушливість, театральність, демонстративність, відлюдкуватість.

Слід урахувати, що ці прояви можуть свідчити як про виразну наявність акцентуацій характеру й темпераменту, так і про певний рівень нервово-психічної нестійкості військовослужбовця.

Під “нервово-психічною нестійкістю” (НПН) розуміють схильність до зривів нервової системи при значних фізичних і психічних навантаженнях, яка суттєво перешкоджає нормальному проходженню військової служби.

При виявленні такої поведінки військовослужбовця бажано провести його додаткове психологічне діагностування для більш чіткого визначення рівня НПН та прийняття відповідних рішень (застосування заходів).

Методи вивчення документів, індивідуальної бесіди, спостереження та аналізу застосовуються психологом після прибуття військовослужбовців у військову частину (підрозділи) **як в місцях постійної дислокації, так і в районі ведення бойових дій.**

Під час проведення вивчення військовослужбовців психолог повинен визначити (уточнити) їх загальну військово-професійну спрямованість на підставі з’ясування позицій, наведених у таблиці 1.

Таблиця 1

Загальна військово-професійна спрямованість	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Підвищений інтерес до військової справи в цілому, до окремих військових посад.</p> <p>Спроби вступу у військово-навчальні заклади.</p> <p>Виховувався в сім’ї з військовими традиціями, в сім’ї військовослужбовця.</p> <p>Підготовка у військово-патріотичних молодіжних та дитячих об’єднаннях.</p>	<p>Спроби ухилення від призову (мобілізації), демонстративні заяви про небажання проходити військову службу, симуляція захворювання тощо.</p> <p>Наявність у характеристиках даних щодо схильності призовника до негативного впливу соціального оточення.</p> <p>Неодноразові порушення норм поведінки під час проведення</p>

<p>Підготовка за ВОС у громадських об'єднаннях та освітніх установах тощо.</p> <p>Розряд (звання) з військово-прикладного виду спорту, участь у змаганнях з військово-прикладних видів спорту, у воєнізованих іграх.</p> <p>Відмінні та добрі оцінки із шкільного предмету “Захист Вітчизни”).</p> <p>Знання історії українського війська, військової техніки, інтерес до військово-історичної літератури.</p> <p>Активна участь у суспільному житті, визначеність життєвих цілей і планів.</p> <p>Наявність у характеристиках відомостей про високий рівень дисциплінованості, старанності, відповідального ставлення до дорученої справи тощо.</p>	<p>вивчення (добору).</p> <p>Повна байдужість до власної долі (виявляється у висловлюваннях).</p> <p>Відсутність будь-яких реальних життєвих цілей, планів.</p> <p>Наявність у характеристиках даних щодо низької дисциплінованості і безвідповідальності, високої конфліктності тощо.</p> <p>Факти асоціальної поведінки (приводи в міліцію, бійки, порушення громадського порядку, поява в нетверезому вигляді в громадських місцях тощо).</p>
--	--

На основі вивчення документів, проведеної індивідуальної бесіди та спостереження психолог також виявляє військовослужбовців, які мають:

- низький рівень інтелектуального та фізичного розвитку, військово-професійної спрямованості, стійкості до бойового стресу;
- схильність до розладів особистості;
- незадовільний рівень НПН;
- дезадаптаційні порушення;
- схильність до девіантної та делінквентної (такої, що відхиляється від норми) поведінки, до вживання спиртних, наркотичних та інших токсичних речовин;
- схильність до скоєння суїциду.

Таких військовослужбовців слід віднести до “групи посиленої психологічної уваги” (ГППУ). **До ГППУ також відносяться військовослужбовці**, які мають:

- сімейні негаразди (важка хвороба або смерть когось із близьких родичів, складні побутові умови проживання сім'ї, погані взаємини із батьками, дружиною (чоловіком) чи дівчиною (хлопцем) та інші складні сімейні обставини);
- проблеми зі здоров'ям (військовослужбовці, які перенесли травми голови, захворювання нервової системи, перебували на обліку в психоневрологічних диспансерах тощо);
- порушення поведінки кримінального характеру;

- лідерство у мікрогрупах негативного спрямування;
- конфлікт або несприйняття колективу (є об'єктами насмішок, словесних чи фізичних образ з боку товаришів по службі);
- конфлікт із командирами чи начальниками за результатами службової діяльності.

На підставі отриманих даних психолог заповнює **соціальний паспорт військовослужбовця** (див. додаток I.2), до якого вносяться:

- соціально-демографічні дані;
- дані про сім'ю військовослужбовця;
- телефони дружини (чоловіка), дітей, батьків, друзів, з попереднього місця роботи (служби);
- дані за результатами спостереження (поведінка, скарги на стан здоров'я);
- інформація, отримана від співслужбовців та командирів (начальників);
- інша інформація за рішенням психолога.

З метою урахування професійних якостей військовослужбовців для їх раціонального розподілу за військово-обліковими спеціальностями військові спеціальності розподілені за групами.

За основними професійно важливими характеристиками військові спеціальності розподіляються на такі групи:

1. Організаторські (командири всіх рівнів) – розвинуті організаторські та пізнавальні (інтелектуальні) здібності, вміння орієнтуватися в складній обстановці, виділяти головне і приймати правильні рішення в короткий термін, ініціативність, самовладання, відповідальність, вимогливість, самостійність, ясна і розбірлива мова.

2. Сенсорні (фахівці зв'язку та спостереження) – гострий слух (зір), точність слухового (зорового) сприйняття, стійкість уваги, оперативна пам'ять, розвинене почуття ритму, витривалість і рухливість нервової системи, правильна дикція, розбірливий почерк, рухливість пальців рук.

3. Сенсорно-моторні (водії) – розподіл і стійкість уваги, швидка сенсомоторна реакція, рухливість нервових процесів, рухова пам'ять, координація рухів руками і ногами.

4. Сенсорно-гностичні (оператори) – точність і швидкість зорового (слухового) сприйняття, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, швидкість мислення, вміння виділити в інформації головне, координація рухів руками.

5. Моторно-вольові (військові посади спеціального призначення) – координація рухів, спритність, фізична сила і витривалість, рішучість, самовладання, сміливість.

6. Технологічні (спеціалісти з обслуговування, ремонту та експлуатації техніки) – розвинуте наочно-дійове і наочно-образне мислення, загальноосвітня і технічна грамотність.

7. Інші (ті, що не мають особливих вимог до військової спеціальності).

Для раціонального розподілу військовослужбовців за військово-обліковими спеціальностями необхідно урахувати попередньо набутий ними військовий досвід (попередньо набуту цивільну споріднену спеціальність).

Можливість використання власне психологічного критерію при рознесенні спеціальностей за групами обґрунтовується відомим у психології фактом: різні, на перший погляд не схожі один на одного види діяльності можуть складатися з окремих операцій, реалізація яких вимагає наявності у людини одних і тих же психічних якостей, що дає можливість визначити військову та професійну спрямованість військовослужбовця (таблиця 2).

Таблиця 2

Спрямованість на військові посади групи “Командири всіх рівнів”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Наявність лідерських якостей, відображених як в поведінці, так і в офіційних документах (характеристиках): активність, вміння організовувати і контролювати роботу інших людей, здатність відстоювати інтереси колективу, брати на себе відповідальність за прийняті рішення і дії тощо.</p> <p>Виконання до призову на військову службу функцій лідера у колективних видах спорту, успішна організаторська діяльність у громадському житті.</p> <p>Цивільні професії, спеціальності та посади, пов’язані з організаційними та керівними функціями (адміністратор, менеджер, тренер, бригадир, майстер, вчитель).</p>	<p>Виразна пасивність і байдужість в поведінці, небажання виконувати управлінські функції, прагнення делегувати прийняття рішення іншим особам тощо.</p> <p>Незадовільне виконання службових обов’язків, що вимагають виконання організаційно-контрольних функцій, за умов особистої належної дисциплінованості.</p>
Спрямованість на військові посади групи “Зв’язок і спостереження”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Захоплення і наявність достатніх навичок у роботі з радіоелектронним обладнанням, достатні теоретичні знання за профілем (висока успішність з фізики) до призову на військову службу (за попередньо набутим військовим досвідом).</p>	<p>Явна відсутність інтересу і елементарних знань за профілем даних спеціальностей тощо.</p>

<p>Музичні здібності, заняття в музичній школі.</p> <p>Заняття до призову на військову службу радіоспортом, в радіо-гуртках, конструювання радіо і телеапаратури.</p> <p>Підготовка за ВОС у громадських об'єднаннях та освітніх установах.</p> <p>Цивільні професії, спеціальності та посади, пов'язані з виконанням відповідних функцій (радіотелефоніст, оператор зв'язку, оператор-радіотелеграфіст тощо).</p>	
Спрямованість на військові посади групи “Водії”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Наявність водійських прав, навичок водіння і явної професійної спрямованості на водійські спеціальності.</p> <p>Наявність інтересу в школі до технічних дисциплін.</p> <p>Виконання в школі громадських доручень, пов'язаних з технічною творчістю.</p> <p>Заняття в автмотосекціях, захоплення автомобілем у сім'ї.</p> <p>Підготовка за ВОС у громадських організаціях та освітніх установах тощо.</p> <p>Цивільні професії та спеціальності, пов'язані з виконанням відповідних функцій (водій, механізатор, тракторист, машиніст автокрана, бульдозера тощо).</p>	<p>Явна відсутність інтересу і елементарних знань за профілем даних спеціальностей тощо.</p>
Спрямованість на військові посади групи “Спеціалісти з обслуговування, ремонту та експлуатації техніки”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Виражений інтерес у школі до уроків праці, технічних дисциплін.</p> <p>Наявність навичок та інтерес до ремонту техніки.</p>	<p>Відсутність інтересу до технічних спеціальностей.</p> <p>Відсутність елементарних навичок з ремонту техніки.</p>

<p>Підготовка за ВОС у громадських об'єднаннях та освітніх установах.</p> <p>Цивільні професії та спеціальності, пов'язані з виконанням відповідних функцій (автослюсар, слюсар-електрик, монтажник, наладчик верстатів, коваль тощо).</p>	<p>Відомості щодо низької успішності з оволодіння технічними спеціальностями.</p>
Спрямованість на військові посади групи “Оператори”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Висока успішність з фізики, математики та інформатики.</p> <p>Стійкі захоплення і наявність достатніх навичок у роботі з радіоелектронним обладнанням, комп'ютерами.</p> <p>Вказівка в характеристиках на високу витривалість і працездатність при виконанні монотонної роботи.</p> <p>Успішні зайняття видами праці або мистецтв, що вимагають тонкої координації рухів пальцями (збірка мікросхем, робота на комп'ютері, гра на музичних інструментах тощо).</p> <p>Захоплення, пов'язані з ремонтом, конструюванням радіо-, телеапаратури, оргтехніки, налагодженням та написанням комп'ютерних програм.</p> <p>Підготовка за ВОС у громадських об'єднаннях та освітніх установах.</p> <p>Цивільні професії, спеціальності та посади, пов'язані з виконанням відповідних функцій.</p>	<p>Явна непосидючість, надмірна рухливість (за даними характеристик, бесіди та спостереження).</p> <p>Явна відсутність інтересу і елементарних знань за профілем даних спеціальностей тощо.</p> <p>Явна незграбність, погана координація пальців рук.</p>
Спрямованість на військові посади групи “Військові посади спеціального призначення”	
Позитивні дані	Негативні дані
<p>Успішні заняття видами спорту, що розвивають координацію рухів (стрибки у воду, плавання, спортивні єдиноборства тощо).</p>	<p>Недостатній фізичний розвиток, слабка координація рухів та їх швидкість, низькі витривалість, швидкість реакцій тощо.</p>

<p>Схильність до розумного ризику.</p> <p>Виконання обов'язків та доручень, які потребують вольових якостей та фізичної підготовки.</p> <p>Захоплення, пов'язані з подоланням почуття небезпеки і з підвищеним ризиком для життя (спортивний туризм, мисливство, альпінізм, спелеологія, парашутний, авто-, мотоспорт тощо).</p> <p>Наявність у документах відомостей про сміливі вчинки.</p> <p>Цивільні професії, спеціальності та посади, пов'язані з виконанням відповідних функцій (водолаз, пожежний, гірський рятувальник, каскадер тощо).</p>	<p>Відсутність схильності до ризикованих вчинків, силових і рухливих видів спорту.</p> <p>Підвищена поступливість в міжособистісних відносинах тощо.</p>
---	--

Після оцінки рівня розвитку професійно-важливих та індивідуально-психологічних якостей військовослужбовця робиться висновок щодо ступеня їх відповідності вимогам груп споріднених військових посад:

“високий рівень” – повністю відповідає вимогам (відповідність на 90-100%);

“середній” – в основному відповідає вимогам (відповідність на 60-80%);

“достатній” – мінімально відповідає вимогам (відповідність на 30-50%);

“низький” – не відповідає вимогам (відповідність нижча за 30%).

Наведена класифікація дозволяє здійснити раціональний розподіл військовослужбовців за їх військово-обліковими спеціальностями та профілями підготовки.

1.5. Проведення психологом психологічного діагностування військовослужбовців

Одним з найбільш прийнятних та ефективних методів для проведення психологічного діагностування військовослужбовців є метод тестування.

Він використовується для стандартизованого вимірювання індивідуальних відмінностей особистості, дає змогу з певною вірогідністю визначити рівень розвитку у військовослужбовців необхідних особистісних характеристик, навичок, знань, тощо.

Проведення тестування умовно поділяється на три етапи:

1. Підбір тестових методик, зумовлений метою тестування.

2. Проведення тестування.
3. Інтерпретація результатів тестування.

При проведенні тестування офіцеру-психологу необхідно дотримуватися наступних вимог:

- не змінювати інструкції, матеріали, час, відведений для проходження тестування, або вносити в стандартизовану процедуру інші зміни;
- дотримуватись точного виконання інструкцій до тестів;
- не висловлювати своє ставлення до обстежуваного;
- обстеження рекомендовано проводити тільки при гарному фізичному і психоемоційному стані особового складу.

Тестування особового складу краще планувати на ранкові години, не слід проводити тестування після несення служби у нарядах, виконання робіт (якщо психолог не має на меті вивчити їх вплив на психофізіологічний стан військовослужбовців).

Рекомендовані до застосування методики:

1. Оцінка адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”) (див. додаток І.3).

Методика призначена для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Дозволяє оцінити рівні:

- нервово-психічної стійкості;
- комунікативного потенціалу;
- морально-етичної нормативності;
- військово-професійної спрямованості;
- схильності до девіантних форм поведінки;
- суїцидального ризику.

На підставі отриманих результатів за шкалами обчислюється інтегральний показник загального адаптаційного потенціалу військовослужбовця.

2. Особистісний опитувальник “НПН–А” (нервово-психічна нестійкість – акцентуація) (див. додаток І.4).

Опитувальник призначений для поглибленого обстеження військовослужбовців на предмет виявлення рівня нервово-психічної нестійкості і визначення її структури у вигляді акцентуації характеру.

Зазначені психологічні методики рекомендується застосовувати в місцях постійної дислокації.

Кінцевим результатом професійно-психологічного відбору у військових частинах (підрозділах) є якісне комплектування військових посад,

зменшення плинності кадрів, підвищення ефективності виконання обов'язків військової служби, зниження часу і витрат на навчання та допідготовку, що в свою чергу здійснює позитивний вплив на успішність проведення бойової (психологічної) підготовки особового складу, полегшує подальший психологічний супровід його професійної діяльності.

Література

1. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців. – К.: МОУ, 2015.

2. Наказ Міністра оборони України №883 від 10.12.2014 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України”. – К.: МОУ, 2014.

3. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. – К.: ГУРОС ЗСУ, 2016.

4. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. – К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. – 395 с.

**Основні діагностичні блоки необхідної інформації про
військовослужбовця при проведенні бесіди**

1. Біографічні дані.
2. Стосунки в сім'ї, з товаришами.
3. Склад, умови проживання членів сім'ї.
4. Переважаючі настрої в зв'язку з відривом від сім'ї.
5. Обізнаність в подіях, що відбуваються в країні, за кордоном.
6. Час, місце і характер навчання або роботи за фахом.
7. Наявність споріднених військово-облікових спеціальностей.
8. Досвід служби в Збройних Силах.
9. Навички організаторської роботи.
10. Захоплення військовослужбовця.
11. Звички.
12. Порушення поведінки в минулому (хуліганство, випивки, приводи в міліцію тощо).
13. Перенесені захворювання і травми.
14. Наявність скарг на стан здоров'я, порушення сну, апетиту тощо.
15. Найбільш неприємні події минулого життя і реакція на них (думки про самогубство).
16. Ставлення до труднощів служби в Збройних Силах.

Соціальний паспорт військовослужбовця**1. Біографічні дані та сімейний стан:**

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Дата народження _____ Повних років _____

Адреса проживання _____

Телефон _____

Освіта _____

Військова служба _____ Коли _____ Спеціальність _____

Місце роботи _____

Сімейний стан _____

Члени сім'ї _____

Інші особи на утриманні _____

Середній дохід сім'ї _____

2. Стан здоров'я:

Хвороби _____

Травми _____

Чи стояв на обліку у психіатричному, наркологічному, протитуберкульозному, кожно-венерологічному диспансерах _____

3. Можливі фактори негативного впливу:

Чи працює дружина (зарплатня) _____

Житлові умови _____

Кредит _____

Судимість (за що) _____

Належність до релігійних організацій, вчення яких забороняє брати в руки зброю _____

Готовність виконувати військовий обов'язок _____

Які фактори заважають виконувати військовий обов'язок _____

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність-200”)

Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція: “Дане дослідження спрямоване на виявлення Ваших індивідуальних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень (запитань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо, Ви погоджуєтесь із твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться “+” а якщо Ви не згодні – ставиться “-”.

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

Текст опитувальника БОО (“АДАПТИВІСТЬ-200”)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривчастий і неспокійний
18	Моя сім'я не схвалює ту роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок

20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають у край рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
42	Деякі люди до того люблять командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести

	ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюсь
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні випадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом коїться щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно пітнію і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не погрожує штраф і машин поблизу немає, я можу

	перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи, я роблю це ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливішим за все я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить

107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння до людей
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них

137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші

166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпне
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа»
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
190	Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя

	військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	“За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка результатів обстеження військовослужбовців з використанням БОО “АДАПТИВНІСТЬ-200”

Обробку отриманих даних необхідно проводити за основними та додатковими шкалами.

Основні шкали: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН).

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО “Адаптивність-200” (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватись моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Додаткові шкали: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки на правлена на виявлення ознак адитивної і деліквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або “Так” або “Ні”. Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО “Адаптивність-200”(таблиця 1). При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності(Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться.

Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами ВПС, ДАП і СР.

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей, сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться за (таблицею 2) у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Таблиця 1

**Відповіді багаторівневого особистісного опитувальника
“АДАПТИВНІСТЬ – 200”**

	“ТАК”	“НІ”
Достовірність		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140

Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93, 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Слід зазначити, що даний інтегральний показник у літературі часто позначається як “Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

$$\text{ОАП} = \text{ПР (сирі бали)} + \text{КП (сирі бали)} + \text{МН (сирі бали)}$$

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними „ключами”, з подальшим переведенням у стени.

Таблиця 2

**Переведення значень інтегральної оцінки
(особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу**

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

**Інтерпретація значень ОАП
при визначенні рівня стійкості до бойового стресу**

БОО ОАП	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

**Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами
БОО “Адаптивність-200”**

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

**Коротка інтерпретація результатів
індивідуально-психологічного вивчення**

При значеннях шкали (Д = 0 – 5 балів) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 – 9 балів) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д \geq 10 балів) – результати обстеження НЕДОСТОВІРНІ. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

Основні шкали методики БОО “Адаптивність-200”

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенив	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.
7 стенив	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенив	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників.
5 стенив	В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності.
4 стени	Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального

	стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.
2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності.
1 стени	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності.

2. Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенив	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжособистісні взаєностосунки у колективі.
7 стенив	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
6 стенив	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
5 стенив	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний

	коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжособистісні взаємовідносини, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки.
3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжособистісні взаємовідносини (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки.
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки.
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенив	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості.
8 стенив	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.

7 стенив	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
6 стенив	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
5 стенив	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими.
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими.
2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стени	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не враховуючи думку оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

Додаткові шкали БОО “Адаптивність-200”

4. Шкала військово-професійної спрямованості

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенив	Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.
7-6 стенив	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.

5 стенів	В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.
4 стени	Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна.
3-1 стени	Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

5. Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком.
5 стенів	В цілому виражені ознаки девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки.
4-3 стени	Відзначено наявність деяких ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки.
2-1 стени	Наявність виразних ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжособистісні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком буде нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.

6. Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	Відсутність ознак суїцидального ризику.
5 стенів	В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжособистісних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку.

4-3 стени	Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності зтяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжособистісних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності зтяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжособистісних взаємостосунках з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.

**Особистісний опитувальник „НПН-А”
(нервово-психічна нестійкість – акцентуація)**

Опитувальник містить 276 висловів і має наступні шкали:

- достовірності;
- нервово-психічної нестійкості;
- істерії;
- психастенії;
- психопатії;
- параної;
- шизофренії.

Інструкція обстежуваним

Зараз Вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей Вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте відповідь, яка першим прийде Вам у голову. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей. Якщо Ви відповідаєте на питання „ Так”, поставте у відповідній клітці реєстраційного бланку знак „+” (плюс), якщо Ви вибрали відповідь „ Ні”, поставте під цифрою знак „-” (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітки реєстраційного бланку співпадали. Відповідати потрібно на всі питання підряд, нічого не пропускаючи. Якщо у Вас виникнуть питання, підніміть руку.

Текст опитувальника

№	Питання
1	Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати
2	Запори у мене бувають рідко
3	Іноколи у мене бувають напади сміху і плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
4	Часом мені так і хочеться вилятися
5	У мене часто болить голова
6	Іноді я кажу неправду
7	Мій настрій залежить від оточення, в якому я знаходжуся
8	Сон у мене зазвичай багатий яскравими сновидіннями
9	Люблю костюми яскраві і помітні
10	Мій апетит залежить від настрою: то їм із задоволенням, то без бажання, над силу
11	Часто яка-небудь нав'язлива думка не дає мені заснути
12	Я сильно розгублююся, коли несподівано опиняюся в центрі уваги.

13	Критика у тому вигляді, в якому її здійснюють багато людей, скоріш за все вибиває мене з колії, аніж допомагає
14	Мої вчинки часто обумовлені настроєм, а не на переконаннями
15	Часто у суперечках я відхожу від сутності питання і переходжу на особистості
16	Я не піду на ризик, якщо є тільки мала надія на успіх
17	Якщо зі мною поступають несправедливо, то я відчуваю, що повинен відплатити, хоча б з принципу
18	Доля безумовно несправедлива до мене
19	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
20	Часом в мене вселяється злий дух
21	Зовнішній вигляд мене дуже мало цікавить
22	Іноді я відчуваю, що моя душа покидає тіло і літає десь у космосі
23	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
24	Буває, що я пропускаю передовиці в газетах
25	Буває, що я серджуся
26	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті
27	Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні
28	Я охоче беру участь у всіх зборах і інших суспільних заходах
29	Вважаю, що одягненим треба бути завжди привабливо, оскільки “зустрічають за одягом”
30	Я вважаю, що не слід виділятися серед оточуючих чим би то не було
31	У незвичайному і привертаючому увагу одязі я відчуваю себе чудово
32	Прагну жити так, щоб оточуючі могли сказати про мене: „Ось це людина”
33	Часто мені важко утриматися від жалості до самого себе
34	Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим, я більше не повторю його
35	Якщо я вчинив якийсь промах в колективі, то забуваю про це досить швидко
36	Часом мене так і підмиває вступити з ким-небудь в суперечку
37	Часом я так наполягаю на своєму, що оточуючі втрачають терпіння
38	Я не можу до кінця вислухати людину, якщо вона, на мою думку, каже дурниці
39	Іноді мені хочеться зробити що-небудь небезпечне або приголомшуюче
40	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого

41	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
42	Велику частину часу (життя) я цілком задоволений життям
43	Я вірю, що деякі люди одним дотиком можуть зцілити хворобу
44	Я знаю людей, які намагаються привласнити мої думки
45	Найважча боротьба для мене – боротьба з самим собою
46	М'язові судоми і сіпання у мене бувають дуже рідко
47	Іноді, коли я погано себе відчуваю, я буваю дратівливим
48	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
49	В гостях за столом я тримаюся краще, ніж удома
50	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там де належить
51	Якнайбільше з боку оточуючих я ціню увагу до мене
52	Я люблю одяг модний і незвичайний, який довільно привертає погляди
53	Буває, що абсолютно незнайома людина вмить вселяє у мене довір'я і симпатію
54	Пригоди і ризик мене привертають, коли у них мені дістається головна роль
55	Часто я схильний подумки повертатися до своїх дріб'язкових неприємностей, і мені важко викинути їх з голови
56	Я часто відчуваю себе самотнім і нікому непотрібним
57	Я відчуваю, що мої друзі і родичі не так сильно потребують моєї уваги, як я їх
58	Іноді я можу не утриматися і нагрубіяти, навіть якщо це зашкодить моїм інтересам
59	Досить часто я дію під впливом швидкоплинної настрою
60	Коли на мене кричать, я відповідаю тим же
61	Часто я готовий на все, щоб перемогти у суперечці
62	Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все навпаки, навіть якщо я знаю, що вони не мають рації
63	Дехто радий би мені нашкодити
64	Я ніколи не робив в житті нічого ризикованого тільки ради гострих відчуттів
65	Я вважаю, що релігія має таке ж право на існування, як і різні науки
66	Нерідко я переживаю своєрідне почуття, ніби “Я” – це не “Я”
67	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих
68	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження самому собі або кому-небудь іншому
69	У дитинстві в мене була така компанія, де всі старалися завжди і у всьому стояти один за одного

70	У грі я вважаю за краще вигравати
71	Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну)
72	Мені приємно мати знайомих – значних людей, це як додає ваги у власних очах
73	Я завжди прагну бути серед людей, щоб показати себе
74	Я люблю опікати кого-небудь, хто мені подобається
75	Я люблю бути першим, щоб з мене брали приклад, за мною б слідували інші
76	Іноді я відчуваю камінь у горлі або інші незвичні відчуття
77	Встаючи вранці, я часто відчуваю себе втомленим і розбитим
78	Зміни погоди впливають на мою працездатність і настрої
79	У відносинах з людьми я часто зазнаю труднощі через відчуття сором'язливості, реальних причин для якого немає
80	Часто я не поступаюся людям не тому що справа є дійсно важливою, а просто з за принципу
81	У мене часто поганий, зловний настрій.
82	Я, напевно, людина дратівлива і запальна
83	Часто я заводжуся з півоберта
84	Більшість людей є чесними лише тому що бояться попастися на обмані
85	Здається, проти мене щось замишляють
86	Я знаю, що за мною стежать
87	У мене бувають напади поганого самопочуття, дратівливості і туги
88	Часом я відчуваю дивні запахи
89	Я почувався б досить спокійно, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
90	Буває, що з моїм розумом твориться щось недобре
91	Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
92	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
93	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
94	Думаю, що я людина приречена
95	Я охоче слухаю ті вказівки, які мені приємні і лестять
96	Я люблю, коли оточуючі приділяють мені багато уваги
97	Дуже не люблю всякі правила і обмеження, які ускладнюють моє життя
98	Я довго не роздумую у важких ситуаціях, рішення виникає у мене миттєво
99	У компанії я ніяковію і через це справляю гірше враження, ніж міг би
100	Мені важко заснути через хвилювання з приводу невдачі

101	Іноді я помічаю, що абсолютно дріб'язкові думки і спогади повністю захоплюють мене
102	Я проти того, щоб з мене жартували
103	Мене сильно дратують люди, які лізуть без черги, і я їм це завжди виказую (або не пускаю)
104	Мене важко розсердити
105	Я досить часто (частіше, ніж інші) скоюю вчинки, про які потім доводиться жалкувати
106	Я думаю, що більшість людей готова піти на нечесний вчинок ради вигоди
107	Я знаю хто винуватий у більшості моїх неприємностей
108	Я важкодоступна для контакту людина
109	Я ніколи не потребую співчуття оточуючих
110	Мої рідні не розуміють мене і видаються мені чужими
111	Були випадки, коли мені було важко утриматися від того, щоб не стягнути у кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині
112	Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую
113	Часто я бачу сни, про які краще нікому не розказувати
114	Бувало, що при обговоренні деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
115	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
116	Моя зовнішність мене в цілому влаштовує
117	Я дуже люблю читати про злочини і таємні пригоди
118	Мені подобається брати участь в конкурсах художньої самодіяльності
119	Вважаю, що дуже важливо, щоб результат моєї роботи став відомий оточуючим
120	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, якщо це в їх інтересах
121	Мені важко висловити свої думки словами, тому я рідко включаюся у бесіду
122	Буває, що мене турбує відчуття провини або розкаяння совісті через яку-небудь дрібницю
123	У розмові з представницями іншої статі я часто уникаю делікатних тем, які можуть викликати збентеження
124	Я сильно гарячуся, якщо мене кваплять або підганяють
125	Іноді дрібниця, вказана на мою адресу, здатна викликати в мене бурхливу реакцію
126	Якщо я вважаю, що поступаю правильно, то думка інших людей мене мало цікавить
127	Терпіти не можу, якщо мене перебивають у той час, коли я зайнятий
128	Я вважаю, що часто мене карали незаслужено

129	Я легко плачу
130	Я віддаю перевагу темним і сірим тонам
131	Я живу своїми внутрішніми думками, і мене не цікавить дійсність
132	Я не відчуваю (не сприймаю) заперечень і критики, а завжди думаю і роблю по-своєму
133	Я цілком впевнений у собі
134	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
135	Іноді я відчуваю, що хтось управляє моїми думками
136	Я щодня випиваю незвичайно багато води
137	Буває, що непристойний жарт викликає у мене сміх
138	Щасливіше всього я буваю наодинці
139	У компанії я не повертаю до себе уваги
140	У компанії мій настрій куди краще, ніж вдома
141	Я здатний вчинити щось видатне
142	Мені подобається виступати перед ким-небудь
143	Думаю, що я більш чутливий до естетичних сторін життя, ніж більшість людей
144	Я часто відчуваю себе менш пристосованим до життя і його вимог, ніж інші
145	Я набагато більше зацікавлений у пошуках духовних і художніх цінностей, ніж ділових і матеріальних.
146	У більшості випадків я дотримуюся формули: “Ризик – благородна справа”
147	Мені дуже важко, майже не можливо змовчати коли образили
148	Мені часто що-небудь так набридає, що я відчуваю себе “ситим по горло”
149	У мене ніколи не було неприємностей через грубі порушення дисципліни, конфліктів з товаришами тощо
150	У мене рідко дзвенить або гуде у вухах
151	Впевнений, що за моєю спиною про мене говорять
152	Мої ідеї і думки виглядають, як ті що випереджають час
153	Мене дратує, коли мене відволікають від важливої роботи або просять поради
154	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
155	Хтось намагається впливати на мої думки
156	Я люблю казки Андерсена
157	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
158	Мене легко збити з пантелику
159	Я легко втрачаю терпіння з людьми
160	Мені часто хочеться померти
161	Я б погодився виступити у ролі конферансьє на концерті якої-небудь знаменитості

162	Мене завжди дратують люди, які прагнуть бути першими у компанії
163	В мене псується настрій, я відчуваю себе погано, якщо оточуючі не проявляють до мене належної уваги
164	Мені подобається цитувати незвичайні або шокуючі вислови мудреців або великих людей
165	Іноді я не наважуюся здійснити свої власні ідеї через побоювання, що вони можуть виявитися нереальними
166	Я стаю дуже збентеженим, якщо говорять про мій характер
167	Мене збентежують непристойні анекдоти і історії
168	Я не вважаю за потрібне приховувати своє презирство або негативну думку про когось або про щось
169	Мені часто говорять, що я запальний
170	Я не дуже ладнаю з людьми
171	У сучасному житті дуже багато дратівливих перешкод, обмежень
172	В моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
173	У мене ніколи не було зіткнень із законом
174	Я вважаю, що пророцтва і осяяння мають великий сенс
175	Я б віддав перевагу великій частині часу сидіти, нічого не робити, мріяти ("філософствувати")
176	Часом я жалкую, що живу на цьому світі
177	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що не справлюся з нею
178	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
179	До питань релігії я відношуся байдуже, вони мене не цікавлять
180	Напади поганого настрою бувають у мене рідко
181	Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки
182	Мої переконання і погляди непохитні
183	Дуже рідко критика і заперечення на мою адресу бувають справедливими
184	У компаніях я завжди є центром уваги.
185	Я відношуся до таких людей, які уміють захоплюватися і приклонятися перед ким-небудь або чим-небудь
186	Думаю, що класичні музичні твори, живопис справляють на мене більше враження, ніж на інших
187	У мене нерідко буває стан, коли я ось-ось можу заплакати
188	Ідучи з дому, я часто турбуюся про те, чи закриті двері, чи вимкнений газ тощо
189	Мене ніколи не турбує небезпека заразитися якою-небудь хворобою через дверні ручки
190	Досить часто я відчуваю, що у мене всередині все кипить

191	Люди мене вважають спокійною і врівноваженою людиною
192	Іноді я відчуваю таку лють, що хочеться зламати двері або розбити вікно
193	Мені здається, що я все відчуваю більш гостро, ніж інші
194	Людина, яка спокушає людей, залишаючи без нагляду цінне майно, винувата приблизно так само, як і та, хто це майно краде
195	Думаю, що кожний може збрехати, щоб уникнути неприємностей
196	Я досить спокійно переношу вигляд страждаючих тварин
197	У мене бувають дуже незвичайні і своєрідні внутрішні переживання
198	Все на землі підкоряється якійсь владній „магічній” силі
199	У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
200	Я людина нервова і легко збудлива
201	Мені здається, що нюх у мене такий же, як у інших (не гірше)
202	Все в мене виходить погано, не так як треба
203	Я майже завжди відчуваю сухість у роті
204	Велику частину часу я відчуваю себе втомленим
205	В компанії я люблю розповідати різні історії для того, щоб заволодіти загальною увагою
206	Мені подобається заводити знайомства з впливовими і авторитетними людьми
207	Для мене властива деяка примхливість
208	Я збентежуюся вступити у суперечку навіть з добре відомого мені питання
209	Я надмірно чутливий і легко ранимий
210	Мені, безумовно, не вистачає впевненості у собі
211	Я готовий відмовитися від своїх намірів, якщо оточуючі вважають, що я не маю рації або цього робити не варто
212	Я вважаю за краще діяти імпульсивно, під впливом моменту, навіть якщо це приводить до труднощів
213	Зазвичай я спокійно переношу самовдоволених людей, навіть якщо вони багато хвастають
214	Я завжди у змозі гостро контролювати прояв своїх відчуттів
215	Я більш вразливий ніж більшість людей
216	Більшість людей у глибині душі не любить ускладнювати собі життя ради того, щоб допомогти іншим
217	Моя мати і батько часто примушували мене підкорятися навіть тоді, коли я вважав це безрозсудним
218	Мені в голову приходять часто дивні і незвичайні думки
219	Часто які-небудь дрібниці приводять мене до приголомшливих висновків
220	Мені подобається шукати незвичайні або парадоксальні прийоми вирішення різних завдань і питань

221	Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву
222	Мене дуже дратує, що я забуваю, куди кладу речі
223	Я дуже уважно відношуся до того, як я одягаюся
224	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання
225	Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи. Перехід до будь-яких умов життя, роботи, навчання здається нестерпно важким
226	Мені здається, що по відношенню до мене часто поступають несправедливо
227	Мені подобається, коли всі визнають мене головою або зачинателем події
228	Я прагну уникати незвичайних висловів і вчинків, які збентежують оточуючих
229	Мені подобається скоювати ризиковані вчинки ради забави
230	Я цілком можу обійти закон, якщо по суті не порушую його
231	Я часто упускаю можливість через свою внутрішню нерішучість
232	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився
233	Мені часто доводиться приховувати свою сором'язливість ціною великих зусиль
234	Ухвалюючи рішення, я більше керуюся веліннями серцем, ніж розумом
235	Рідко що можна здійснити поступовими, помірними методами, частіше необхідно застосувати силу
236	Я виказую свої думки так, як вони приходять мені в голову, а не стараюся їх спочатку краще сформулювати
237	Безумовно на мою частку випало більше турбот і проблем, ніж належить
238	Іноді мій слух настільки загострюється, що це навіть мені заважає
239	У мене відсутні вороги, які по-справжньому хотіли б заподіяти мені яке-небудь зло
240	Мене не хвилює, якщо оточуючі вважають мої вчинки незвичними
241	Я не можу зрозуміти людей, які плачуть в кіно
242	Вважаю, що я відрізняюся від більшості людей своєю незвичною поведінкою
243	Я часто відчуваю себе несправедливо скривдженим
244	Моя думка часто не співпадає з думкою оточуючих
245	Я часто переживаю почуття втомленості від життя, і мені не хочеться жити
246	На мене звертають увагу частіше, ніж на інших
247	У мене бувають головні болі і запаморочення через переживання

248	Часто у мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити. Нікого!
249	Мені важко прокинутися в призначений час
250	Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це піднімає мій авторитет
251	Мені подобається їжа, яка приготовлена з екзотичних продуктів
252	Я гостро і тривало переживаю невдачі
253	Люди легко можуть змінити мою думку, яка перед цим здавалася остаточною
254	Я можу йти попереду інших в уявних міркуваннях, але не в діях
255	Часом я впевнений в своїй непотрібності
256	Деякі історії (анекдоти) настільки цікаві, що мені буває не просто смішно, а наступає дикий сміх і захоплення
257	Вважаю, що сильній людині можна багато чого пробачити
258	Я вважаю, що для цікавої і привабливої справи усілякі правила і обмеження можна обійти
259	Зазвичай мене насторожують люди, які поведуться дещо доброзичливіше, аніж я очікував
260	Про мене кажуть вульгарні і образливі речі
261	Коли я знаходжуся у приміщенні, я відчуваю себе якось тривожно і неспокійно
262	Я людина особлива і незрозуміла для інших (не такий як всі)
263	Часом мені дуже хотілося залишити домівку
264	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
265	Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його безкарним
266	У дитинстві я був капризним і дратівливим
267	Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися у невропатолога або психіатра
268	Іноді я приймаю валеріану, еленіум, кодеїн або інші заспокійливі засоби
269	Чи є у Вас судимі родичі?
270	Чи мали Ви приводи в міліцію?
271	Чи залишалися Ви в школі на другий рік?
272	У мене є такі якості, за якими я безумовно перевершую інших людей
273	Я серйозно цікавлюся гімнастикою йогів
274	Я схильний приймати все дуже близько до серця
275	Я є дуже недовірливою людиною, без кінця турбуюся і тривожуся про все
276	Якщо в мене узяли в борг, я соромлюся про це нагадати

Обробку результатів проводять за сьома ключами за відповідними шкалами: “достовірність”, “нервово-психічна стійкість”, “істерія”, “психастенія”, “психопатія”, “параноя”, “шизофренія”. На кожне питання тесту обстежуваний може відповідати “Так” або “Ні”. Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг з ключем оцінюється в один сирий бал.

Шкала достовірності оцінює ступінь об’єктивності відповідей. У випадку, якщо загальна кількість сирих балів дорівнює або перевищує 8, то отримані дані слід вважати недостовірними внаслідок прагнення військовослужбовця відповідати соціально бажаному типу особистості.

Показники у 8, 9, 10 стенів вважаються високими і свідчать про значну виразність відповідних ознак. 4, 5, 6, 7 стенів є середніми показниками і говорять про незначну (допустиму норму) виразність ознак.

Показники менше ніж 4 стени – про практичну відсутність вказаних ознак.

Ключі для обробки особистісного опитувальника “НПН - А”

Найменування шкали	Номери питань з відповіддю “Так”	Номери питань з відповіддю “Ні”
Достовірність (Д)		1, 4, 6, 24, 25, 27, 47, 49, 50, 70, 72, 93, 112, 114, 137
Нервово-психічна нестійкість (НПН)	3, 5, 23, 26, 48, 68, 89, 90, 91, 94, 111, 113, 115, 134, 135, 136, 138, 155, 157, 158, 159, 160, 177, 178, 181, 199, 200, 202, 203, 204, 221, 222, 223, 225, 226, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271	2, 28, 45, 46, 67, 69, 71, 92, 116, 133, 156, 179, 180, 182, 201, 224
Істерія (І)	7, 8, 9, 10, 29, 31, 32, 51, 52, 53, 54, 73, 74, 75, 76, 95, 96, 97, 98, 117, 118, 119, 120, 139, 140, 141, 142, 161, 162, 163, 164, 183, 184, 185, 205, 206, 207, 227, 229, 250, 251, 272, 273	30, 139, 228
Психастенії (Пс)	11, 12, 13, 33, 34, 55, 56, 57, 77, 78, 79, 99, 100, 101, 121, 122, 123, 143, 144, 145, 165, 166, 167, 186, 187, 188, 189, 208, 209, 210, 211, 231, 232, 233, 252, 253, 254, 255, 274, 275, 276	35, 230
Психопатії (Пп)	14, 15, 17, 36, 37, 38, 39, 58, 59, 60, 61, 80, 81, 82, 83, 102, 103, 105, 124, 125, 126, 127, 146, 147, 148, 168, 169, 170, 171, 190, 192, 212, 234, 235, 256, 257, 258	16, 104, 149, 191, 213, 214, 236

Параноїї (Пя)	18, 19, 20, 40, 63, 85, 86, 107, 128, 129, 151, 172, 193, 215, 237, 238	41, 42, 62, 64, 84, 106, 150, 173, 194, 195, 216, 217, 239, 259, 260, 261
Шизофренія (Ш)	21, 22, 43, 44, 65, 66, 87, 88, 108, 109, 130, 131, 132, 152, 153, 154, 174, 175, 196, 197, 198, 218, 219, 220, 240, 241, 242, 262, 263, 264.	

Переведення у стени результатів, отриманих по шкалах методики
“НПН – А”

Найменування шкал і кількість відповідей що співпали з ключем							Стени
Д	НПН	І	Пс	Пп	Пя	Ш	
10 >	13 >	36 >	27 >	30 >	16 >	11 >	10
9	12	33 - 35	23 - 26	27 - 29	15	10	9
8	10-11	29 - 32	19 - 22	23 - 26	14	9	8
6 - 7	8 - 9	25 - 28	16 - 18	20 - 22	13	7 - 8	7
4 - 5	7	22 - 24	12 - 15	16 - 19	12	6	6
3	5 - 6	18 - 21	9 - 11	13 - 15	11	4 - 5	5
2	3 - 4	15 - 17	5 - 8	10 - 12	10 - 9	3	4
1	2	11 - 14	2 - 4	6 - 9	8	2 - 1	3
0	1	7 - 10	1	3 - 5	7	0	2
0	0	< 6	0	2	< 6	0	1

Інтерпретація шкал

Шкала нервово-психічної нестійкості. Шкала повідомляє про наявність ознак НПН. Подальші шкали тільки розкривають структуру НПН. Низький рівень поведінкової регуляції, порушення міжособистісних відносин, недостатня соціальна зрілість, порушення у сфері професійної діяльності, дисциплінарних і моральних норм поведінки, відсутність адекватної самооцінки і реального сприйняття дійсності, низькі адаптаційні можливості. Високі показники свідчать про наявність ознак нервово-психічної нестійкості.

Шкала істерії. Для осіб з високими показниками характерним є позерство, егоцентризм, самозакоханість, демонстративність і театральність поведінки, бажання бути у центрі уваги, прагнення показатися в очах оточуючих значною особистістю, бажання визнання і оригінальності, схильність до перебільшень. Поверхневе відношення до поставлених завдань, недбале їх виконання. Хвороблива і неадекватна реакція на осуд суспільства, невизнання „ заслуг”. Професійна діяльність і поведінка орієнтована на зовнішній ефект.

Шкала психастенії. Характерною є висока тривожність, недовірливість, нерішучість, невпевненість у собі, особливо в умовах

динамічної обстановки, дефіциту часу і інформації; підвищена вразливість, відчуття неповноцінності, тривалий аналіз своїх дій, схильність до сумнівів, зниженої самооцінки і незадоволеності собою; вимогливість у виконанні формальностей, делікатність і тактовність, боязкість, знижена активність; складність при ухваленні рішень, уникнення складних завдань.

Шкала психопатії. Підвищені збудливість, агресивність, незлагідність, ексклюзивність, впертість і наполегливість; схильність до бурхливих реакцій протесту і прямолінійної критики; низький рівень самоконтролю, схильність до володарювання, високе відчуття суперництва, прагнення за всяку ціну відстояти, виправдати свої вчинки і переконання; непередбачуваність емоцій і вчинків.

Шкала параної. Схильність до утворення „видатних ідей” і „боротьби за справедливість”; глибоке теоретизування, прямолінійність у думках, зарозумілість і самовпевненість; уміння захопити, організувати людей на реалізацію своїх ідей; вузькість і однобічність інтересів, недовір'я і підозрілість, завзятість у відстоюванні переконань, конфліктність у разі невизнання заслуг.

Шкала шизофренії. Схильність до теоретичних побудов і несподіваних висновків, які часто не співпадають з висновками і думками оточуючих, оригінальність і споглядальність; емоційна холодність, поверхневе співпереживання, нерозуміння товаришів, безцеремонність і жорсткість або, навпаки, підвищена ранима і чутливість; прагнення до занурення у власний світ, відчуженість, замкнутість, безплідна мрійливість, наростаючі утруднення в спілкуванні.

Слід пам'ятати, що ізольованій інтерпретації може піддаватися тільки шкала НПН, решта шкал - як єдине ціле, а не як сукупність незалежних шкал. Підйом по одній з шкал говорить про найбільшу присутність ознак цієї шкали у загальній характеристиці нервово-психічної нестійкості особистості.

II. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

2.1. Психологічна підготовка особового складу: основні поняття

Психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час.

Психологічна підготовка планується і проводиться як невід'ємна складова бойової підготовки особового складу Збройних Сил України у військових частинах (підрозділах).

Сутністю психологічної підготовки є:

- створення сприйняття військовослужбовцями психотравмуючих чинників бою як знайомих, звичних, очікуваних (тобто адаптування до умов бою);
- оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями та досвідом у подоланні службово-бойових психологічних навантажень;
- розвиток у особового складу здатності швидко перебудовувати свою психіку відповідно до бойових (службових) обставин.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості і психологічної готовності до впливу психотравмуючих чинників бойових дій;
- підвищення психологічної витривалості військовослужбовців;
- формування високої бойової активності особового складу;
- навчання військовослужбовців основним способам психологічного самозахисту від психотравмуючих чинників бойових дій та попередження психотравмування;
- навчання особового складу способам саморегуляції, виявленню ознак стресових реакцій та отримання психологічних травм.

Завдання психологічної підготовки особового складу вирішуються за допомогою засобів та способів.

Засобами психологічної підготовки є:

- загальний процес бойової підготовки військ та його основні складові (вогнева, технічна, фізична, спеціальна, медична підготовка та ін.);
- заняття на тренажерах, у спеціально обладнаних класах, смугах.

Способи психологічної підготовки залежать від конкретної мети та матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки особового складу

конкретного виду та роду військ (сил), специфіки виконання завдань. Деякими з них є:

- вмiла iмiтацiя вогню супротивника, створення реальної картини бою;
- створення в обстановці навчань та польових занять елементів небезпеки та раптовості;
- створення умов нестачі часу, коли необхідно вирішувати завдання в обмежений термін;
- виконання вправ неповним підрозділом, недостатньо озброєними та дієздатними військовослужбовцями тощо.

Формами психологічної підготовки особового складу до ведення бойових дій (виконання завдань за призначенням) є:

- психологічна просвіта – систематичне та організоване розповсюдження серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;
- заняття з предметів бойової підготовки, орієнтованих на розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей та станів;
- спеціальні форми: психологічна вправа (психотренінг), емоційно-вольова регуляція та саморегуляція, психологічне консультування тощо.

Методи психологічної підготовки особового складу поділяються на:

1. Організаційні – планування, контроль за виконанням вимог, надання рекомендацій, підтримання сприятливих умов.
2. Емпіричні – включене та невключене спостереження, діагностування, спеціальні (соціометричні) дослідження, експертна оцінка, психологічна вправа (психотренінг), моделювання психотравмуючих чинників бою, психологічні вправи, ідеомоторні тренування, практичного привчання до виконання вимог, метод аварійних ситуацій та стресових впливів, емоційно-вольова регуляція та саморегуляція, інформування, опитування, індивідуальна бесіда, переконання, навіювання, позитивний приклад, засудження, заохочення, подяка.
3. Опрацювання даних – аналіз отриманої інформації.
4. Інтерпретаційні – інтерпретація отриманих результатів.

У загальному процесі бойової підготовки військ за її основними видами (вогнева, технічна, фізична, спеціальна, медична підготовка та ін.) плануються та проводяться загальна, спеціальна або цільова психологічна підготовка, що розрізняються цільовими установками та ступенем охоплення особового складу.

Загальна психологічна підготовка (ЗПП).

Мета – формування і удосконалення єдиних для всіх військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасної війни.

ЗПП особового складу проводиться під час базового та підтримуючого періодів бойової підготовки.

Основними завданнями ЗПП є:

- формування у військовослужбовців позитивної психологічної мотивації на виконання обов'язків військової служби;
- навчання їх прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів, методам надання первинної психологічної допомоги і самодопомоги;
- згуртування і злагодження колективів військових підрозділів з урахуванням психологічної сумісності військовослужбовців у їх складі.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП).

Мета – розвиток специфічних психологічних якостей військовослужбовців у відповідності до роду військ (сил) для досягнення довгострокової психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби.

СПП особового складу проводиться під час базового та підтримуючого періодів бойової підготовки.

Основними завданнями СПП є:

- формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій, притаманних даному роду військ (сил) та їх військовій спеціалізації;
- напрацювання психологічних навичок професійної поведінки військовослужбовців у екстремальних умовах.

Цільова психологічна підготовка (ЦПП).

Мета – адаптація психіки військовослужбовця до умов виконання конкретного (бойового) завдання за призначенням.

ЦПП проводиться:

1. Під час інтенсивного періоду бойової підготовки, в комплексі з тактичною (тактико-спеціальною) підготовкою особового складу під час проведення навчань (тренувань), практичних занять.

Основним завданням ЦПП при цьому є напрацювання у військовослужбовця чіткої психологічної установки на виконання поставленого завдання.

2. Під час підготовки до виконання поставленого (бойового) завдання.

Основними завданнями ЦПП при цьому є:

- напрацювання у військовослужбовця чіткої психологічної установки на виконання поставленого бойового завдання;
- формування короткотривалої психологічної готовності військовослужбовця до виконання поставленого завдання.

2.2. Загальні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

Психологічна підготовка планується, організовується і проводиться:

- в системі комплексу занять з бойової підготовки і як вивчення окремих питань;
- у суворій відповідності до визначеної теми занять;

- індивідуально або у складі групи (підрозділу) чисельністю не більше 30 осіб.

Планування психологічної підготовки здійснюється командирами і штабами військових частин (підрозділів) за участі заступника командира по роботі з особовим складом та психолога військової частини (підрозділу) відповідно до програми бойової підготовки.

Час та обсяг годин для виконання завдань психологічної підготовки командир військової частини визначає своїм рішенням, з урахуванням набутих підлеглими знань та навичок, відповідно до тематики навчань (тренувань) та переліку тем (питань) психологічної підготовки. Час на відпрацювання тем та навчально-бойові завдання з психологічної підготовки можуть бути збільшені та розширені на розсуд командира залежно від особливостей та умов військової служби.

Заняття з психологічної підготовки особового складу проводяться з підрозділами “взвод” і йому рівними під керівництвом командира взводу (заступника командира роти по роботі з особовим складом), психолога. До проведення занять з психологічної підготовки за необхідності залучаються медичні фахівці (лікарі, фельдшери, санітарні інструктори).

Підсумковий контроль засвоєння військовослужбовцями отриманих знань здійснюється методом проведення контрольного заняття, який включає тестову частину (усно або письмово) й оцінку володіння практичними навичками за стандартом підготовки особового складу І–СТ-4 (розміщений у форматі PDF за електронною адресою http://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/standart_pcxhol_pidgotovku2013.pdf).

2.3. Завдання психолога перед початком психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

1. Аналіз та уточнення соціально-психологічного паспорту військової частини (підрозділу), розстановки особового складу у екіпажах, групах, розрахунках за психологічною сумісністю, визначеною та реалізованою у ході професійно-психологічного відбору особового складу військової частини (підрозділу).

2. Доповідь командира військової частини (підрозділу) про результати розстановки особового складу у екіпажах, групах, розрахунках за показниками психологічної сумісності (або необхідності її зміни).

3. Контроль зміни розстановки особового складу у екіпажах, групах, розрахунках за результатами попередньої доповіді (у разі наявності такої).

4. Участь у плануванні керівним складом військової частини (підрозділу) заходів бойової підготовки особового складу в частині дотримання вимог, визначених стандартом підготовки особового складу І–СТ-4. Контроль урахування під час планування заходів психологічної підготовки таких чинників:

- основні завдання, що покладені на військову частину, підрозділ;
- наявний ступень колективної та індивідуальної професійної, фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців;
- тематика, загальна мета та завдання навчання (тренування);
- необхідність суворого дотримання мір безпеки під час проведення занять, збереження життя і здоров'я особового складу.

2.4. Загальні завдання психолога під час психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

Щоденно:

Доповідь командира військової частини (підрозділу) про:

виявлені під час бойової (психологічної) підготовки у особового складу ознаки психічної дезадаптації, стресових реакцій, кризових психологічних станів, отримання психічних травм, граничних нервово-психічних розладів;

результати проведення додаткового діагностування військовослужбовців;

про необхідність направлення військовослужбовців на додаткове обстеження до закладів охорони здоров'я у разі виникнення підозри щодо наявності у них клінічних форм психічних розладів.

Щомісяця:

Письмова доповідь командира військової частини (підрозділу) про досягнуті результати психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу), пропозиції щодо внесення коректив у плани бойової (психологічної) підготовки, виявлені проблемні питання та результати їх вирішення.

Раз на півріччя:

Складання письмового звіту про результати психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).

Після завершення проходження особовим складом військової частини (підрозділу) курсу бойової (психологічної) підготовки:

Участь у організації та проведенні підсумкового контролю якості проходження особовим складом військової частини (підрозділу) курсу бойової (психологічної) підготовки за стандартом підготовки особового складу І–СТ-4.

2.5. Діяльність психолога під час проведення загальної психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
<i>Формування у в/сл позитивної психологічної мотивації на виконання обов'язків військової служби</i>	
Щотижнево	<p>1. Проведення цілеспрямованих індивідуальних бесід з військовослужбовцями (див. п.1.3) із застосуванням методів переконання, позитивного прикладу, осуду, подяки, спрямованих на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення необхідності забезпечення територіальної цілісності та суверенітету України; - розвиток позитивного усвідомлення воїном своєї належності, наприклад, до військ зв'язку, їх героїчної історії; - роз'яснення зв'язку між якісним засвоєнням військового фаху, подоланням пов'язаних з цим труднощів і появи на цій підставі гордості за незалежність до даного виду військ; - розвиток прагнення додержуватись установлених у військовій частині (підрозділі) бойових традицій. <p>2. Проведення психомотивуючого інформування особового складу щодо прикладів мужності, стійкості та самовідданості військовослужбовців інших частин (підрозділів).</p>
<i>Навчання прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів, методам надання первинної психологічної допомоги і самодопомоги</i>	
щоденно (за розкладом занять)	<p>1. Навчання військовослужбовців застосуванню прийомів емоційно-вольової мобілізації на виконання бойового завдання (у два етапи):</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Сутність та застосування самостереження, самоаналізу своєї поведінки й самооцінки”; - “Сутність та застосування методів самопереконання, самонавіювання (аутогенного тренування), самотренування, самоуправління, самозаохочування, самоконтролю”. <p>2. Проведення з особовим складом теоретичних та практичних занять (психотренінгів) на теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Види негативних психічних станів та способи подолання їх наслідків”;

	<ul style="list-style-type: none"> - “Використання вольових прийомів для свідомої саморегуляції діяльності та поведінки (варіанти): - “Надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям при виявленні у них стресових реакцій”; - “Здійснення первинної психологічної самопомоги в екстремальних умовах”. <p>3. Участь у проведенні додаткових занять за тематикою, визначеною стандартом І–СТ-4.</p>
<i>Згуртування і злагодження колективів військових підрозділів з урахуванням психологічної сумісності військовослужбовців у їх складі</i>	
щоденно (уточнення шляхом спостереження)	Додатковий контроль якості призначення особового складу до складу екіпажів, груп, розрахунків з урахуванням акцентуацій характеру й темпераменту військовослужбовців військової частини (підрозділу).
щотижнево	<p>Проведення (за необхідністю, виявленою у ході спостереження та експертної оцінки) цілеспрямованих індивідуальних бесід з військовослужбовцями із застосуванням методів переконання, позитивного прикладу, осуду, подяки, спрямованих на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування позитивного ставлення до співслужбовців; - формування вірного розуміння своєї ролі та місця у колективі.
<i>Загальні заходи</i>	
щоденно	<p>1. Моніторинг поточного психофізіологічного стану військовослужбовців військової частини (підрозділу) (методи включеного та невключеного спостереження, аналізу).</p> <p>2. Надання першої психологічної допомоги, психологічних консультацій особовому складу у ході загальної психологічної підготовки (за потребою).</p> <p>3. Надання письмової доповіді командирів військової частини (підрозділу) про хід психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу), виявлені проблеми та шляхи їх вирішення.</p>
щотижнево	<p>1. Аналіз якості проходження військовослужбовцями військової частини (підрозділу) загальної психологічної підготовки у ході бойової.</p> <p>2. Письмова доповідь командирів військової частини (підрозділу) із наданням рекомендацій щодо внесення коректив у план психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).</p>

2.6. Діяльність психолога під час проведення спеціальної психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

Спеціальна психологічна підготовка особового складу організовується та проводиться згідно переліку тем, визначених “Методичними рекомендаціями щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України”, та Стандарту підготовки особового складу Збройних Сил України І–СТ-4 “Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки”.

Практичне закріплення навичок з психологічної підготовки здійснюється у ході занять з інших видів бойової підготовки (вогневої, тактичної, тактико-спеціальної та інших) як невід’ємний елемент комплексної підготовки військовослужбовця.

Головним принципом психологічної підготовки є моделювання – відтворення в ході виконання навчально-бойових і бойових завдань зовнішньої картини сучасного бою.

В основі способів психологічної підготовки полягає принцип внесення в загальний процес бойової підготовки елементів психологічної напруги, раптовості, небезпеки та ризику, багатократне тренування особового складу.

Створення чиннику напруги досягається збільшенням фізичних і нервово-психічних навантажень шляхом створення обстановки з наявністю різних труднощів:

- інтенсивністю світлових та звукових подразників, характерних для бою;
- відсутністю достатньої інформації та часу;
- проведенням занять в складних погодних і кліматичних умовах;
- безперервністю денних та нічних дій;
- проведенням занять та стрільб в нічних умовах; постійним впливом противника;
- введенням “втрат” у озброєнні і техніці;
- наочністю зовнішньої картини бойової діяльності;
- тривалим виконанням обов’язків в умовах ізоляції, складних умовах обстановки, при наявності елементів небезпеки.

Створення чиннику раптовості досягається застосуванням засобів імітації, а також:

- створенням “несправностей” озброєння, бойової техніки, “виходом з ладу” номерів розрахунків, членів екіпажу;
- швидкою зміною ввідних і обстановки;
- раптовим застосуванням перешкод та загороджень;
- активними діями противника;
- раптовим проведенням бойових тривог;
- проведенням занять (тренувань) на незнайомій місцевості.

Внесення в процес бойової обстановки елементів бойового ризику досягається:

- подоланням складних перешкод в умовах реальної фізичної небезпеки;

- атакуючими діями під вмілою імітацією вогню противника, розривів снарядів і мін;
- метанням бойових гранат в атаці на ходу, без зупинки;
- форсування водних перешкод вплав та на підручних засобах.

Приклади засобів для використання:

- засоби імітації застосування зброї та боєприпасів (вибухові речовини, імітатори ядерних вибухів, навчальні рецептури ОВ, імітатори радіоактивного зараження, навчальна радіоактивний пил, імітаційні міни, фугаси, гранати, вибухові пакети, димові шашки, сигнальні та освітлювальні ракети, вогняні суміші, холості постріли і патрони, джерела сильного світла, засоби звукового віщання з фонотеки звукової картини бою, імітаційні мінні поля);
- засоби імітації результатів застосування зброї та боєприпасів (зруйновані об'єкти, ділянки доріг і мости, макети пошкодженої техніки, муляжі трупів, завали, аудіозаписи з криками поранених, контужених, панікерів тощо);
- засоби, що застосовуються в реальному бою (дротяні загородження і малопомітні перешкоди, протитанкові рови і пастки, барикади, колійні мости, завали та загородження в будинках).

Психолог військової частини (підрозділу) контролює відповідну спрямованість бойової (психологічної) підготовки та за потреби здійснює своєчасну доповідь командирів військової частини (підрозділу) щодо необхідності введення таких елементів:

1. Під час вогневої підготовки основні заходи спрямовуються на створення різних за складністю умов, перешкод, відпрацювання вправ у різних погодних умовах, терміну доби і року. Проводиться стрільба з різних видів зброї з різними комбінаціями цілей, з створенням перешкод і загороджень на шляху стрільби, з підвищенням швидкості руху як стрільця так і мішеней.

2. Під час технічної підготовки основним завданням є оволодіння різними типами машин, зменшення часу їх підготовки і ремонту, зменшення страху води і вміння долати перешкоди під “вогнем” і “вибухами”.

3. Заняття з фізичної підготовки повинні включати у себе марш-кидки і багатоборство, долання вогневих смуг з вибуховими ефектами, долання штурмових полос відразу після кросу, пересування сильно пересіченою місцевістю, включення до тренувань завдань штурмової підготовки і рукопашного бою.

4. Для спеціальної підготовки важливими є елементи імітації, навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку, в умовах дії отруйних речовин, проведення збору особового складу у різний час доби, виконання завдань скороченим складом із збільшенням психічного навантаження тощо.

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
<p>1. Формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій, притаманних даному роду військ (сил) та їх військовій спеціалізації.</p> <p>2. Напрацювання психологічних навичок професійної поведінки військовослужбовців у екстремальних умовах.</p>	
щоденно	Поточний контроль якості формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій (методи включеного та невключеного спостереження, аналізу).
щоденно (за розкладом занять)	Контроль за станом формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій (методи включеного та невключеного спостереження, аналізу).
щоденно (за виявленою необхідністю)	Проведення роз'яснювальної роботи (індивідуальних бесід) з окремими військовослужбовцями із застосуванням методів роз'яснення, переконання, позитивного прикладу, осуду, подяки, спрямованих на забезпечення формування у військовослужбовців прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій.
Загальні заходи	
щоденно	Доповідь командирів військової частини (підрозділу) про хід психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу), виявлені проблеми та шляхи їх вирішення.
щотижнево	<p>Моніторинг поточних психофізіологічних станів військовослужбовців військової частини (підрозділу) (методи включеного та невключеного спостереження, аналізу).</p> <p>Надання першої психологічної допомоги, психологічних консультацій особовому складу у ході спеціальної психологічної підготовки (за потребою).</p> <p>Аналіз якості проходження військовослужбовцями військової частини (підрозділу) спеціальної психологічної підготовки у ході бойової.</p> <p>Письмова доповідь командирів військової частини (підрозділу) із наданням рекомендацій щодо внесення коректив у план психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу).</p>

2.7. Діяльність психолога під час проведення цільової психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу)

У пунктах постійної дислокації військових частин (підрозділів) цільова психологічна підготовка особового складу Збройних Сил України спрямовується на формування у військовослужбовців чіткої психологічної установки на виконання поставленого завдання.

У районах виконання завдань (ведення бойових дій) цільова психологічна підготовка особового складу Збройних Сил України спрямовується на:

- формування у військовослужбовців чіткої психологічної установки на виконання поставленого бойового завдання;
- формування короткотривалої психологічної готовності військовослужбовця до його виконання (на 3 доби).

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
<i>Напряцювання у військовослужбовців чіткої психологічної установки на виконання поставленого завдання</i>	
щоденно	Проведення роз'яснювальної роботи (індивідуальних бесід) з військовослужбовцями із застосуванням методів роз'яснення, переконання, позитивного прикладу, осуду, подяки, спрямованих на забезпечення формування у військовослужбовців чіткої психологічної установки на виконання поставленого завдання.
<i>Формування короткотривалої психологічної готовності військовослужбовця до виконання поставленого завдання</i>	
щоденно	Проведення з військовослужбовцями ідеомоторних тренувань за спрямованістю поставленого завдання (розіграш за типом "піший-по-льотному").
<i>Загальні заходи</i>	
щоденно	Моніторинг поточних психофізіологічних станів військовослужбовців військової частини (підрозділу) (методи включеного та невключеного спостереження, аналізу). Надання першої психологічної допомоги, психологічних консультацій особовому складу у ході цільової психологічної підготовки (за потребою). Надання командиру військової частини (підрозділу) письмової доповіді за тижневими результатами цільової психологічної підготовки особового складу військової частини (підрозділу): <ul style="list-style-type: none"> - виконані заходи; - виявлені проблеми;

	<ul style="list-style-type: none"> - пропозиції щодо подальшої діяльності; - рекомендації щодо внесення коректив у планування з урахуванням поточних психофізіологічних станів особового складу.
--	--

2.8. Діяльність психолога під час оцінки якості проходження психологічної підготовки особовим складом військової частини (підрозділу)

У пунктах постійної дислокації військових частин (підрозділів):
психолог військової частини (підрозділу) приймає участь у організації та проведенні підсумкового контролю якості проходження військовослужбовцями військової частини (підрозділу) психологічної підготовки, отриманих знань, засвоєних вмінь та навичок у порядку, визначеному Стандартом підготовки особового складу Збройних Сил України І–СТ-4 “Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки”.

Психолог військової частини (підрозділу) письмово доповідає командирі військової частини (підрозділу) про результати контролю якості проходження військовослужбовцями психологічної підготовки, отриманих знань, засвоєних вмінь та навичок.

У своїй доповіді психолог військової частини (підрозділу) також надає звіт щодо проблем, виявлених під час проходження особовим складом курсу психологічної підготовки та відповідні пропозиції щодо його удосконалення.

У районах виконання завдань (ведення бойових дій):

психолог військової частини (підрозділу) щоденно доповідає командирі військової частини (підрозділу) про стан боєготовності військової частини (підрозділу). У своїй доповіді психолог військової частини (підрозділу) також надає звіт щодо проблем, виявлених під час проходження особовим складом цільової психологічної підготовки та відповідні пропозиції щодо її удосконалення.

2.9. Довідковий блок

Метод роз'яснення – використовується для підвищення рівня розуміння військовослужбовцем вимог, що висуваються поставленим завданням до нього. Підсилюється методом прикладу, наочним демонструванням.

Приклад:

Завтра ви у складі групи з N військовослужбовців з 08.00 призначаєтесь для добового несення бойової охорони штабу батальйону на посту “Вежа-3”. Очевидно, що для якісного виконання цього завдання слід підготуватися, при цьому дотриматися певного розпорядку дня, добре відпочити. Подивись, твої досвідчені товариші вже лягли спати.

І вони правильно зробили, на відміну від тебе. Згадай, як позавчора наряд з 2-ої роти виконував таке ж завдання з бойової охорони штабу батальйону. Військовослужбовці недостатньо відпочили перед виконанням завдання, і у результаті ... та ... просто заснули на посту, тому й протавили напад диверсійно-розвідувальної групи з 3-ої роти.

У бойових умовах це призведе до загибелі як вартових, так і командування батальйону.

Не повторюй таких помилок.

Метод переконання – це вплив на свідомість військовослужбовця з ціллю перетворення сприйняття ним завдання на свідомий обов'язок, внутрішню потребу військовослужбовця виконати його. Переконання призначено забезпечити розумне, повне і точне сприйняття сутності завдання, його кінцевих цілей і засобів його рішення. Головним завданням переконання є мобілізація особистої активності військовослужбовця.

У процесі переконання особлива роль належить аргументації й доказам. Докази бувають **логічні** і **психологічні**.

Логічні докази звертаються до фактів. У логічному доказі є два шляхи:

1. Викликати у військовослужбовця позитивне відношення до якісного виконання завдання.

Приклад:

Вороги поруч, вони часто здійснюють раптові напади на пости. Вони не жалкують сплячих та захоплених зненацька, так само, як це трапилось з хлопцями з сусіднього батальйону.

Якщо ти не заснеш на посту і будеш пильним, це відверне загибель – твою та твоїх товаришів.

2. Викликати у військовослужбовця негативне відношення до неякісного виконання завдання.

Приклад:

Вороги поруч, вони часто здійснюють раптові напади на пости.

Якщо ти заснеш на посту, то неминуче будеш вбитий. Також будуть вбиті і твої товариші. Адже вас не пожалкують, так само, як це трапилось з хлопцями з сусіднього батальйону.

Психологічні докази зведені до почуттів, бажань, мотивів, тобто, вони більше зводяться до емоцій військовослужбовця.

Велику силу мають психологічні докази, які пов'язані з почуттями особистої відповідальності, почуттями обов'язку, честі, авторитету, престижу, репутації, почуттям власної гідності.

Використовуючи психологічні докази, слід створювати у військовослужбовця такий настрій, який можна буде використати у процесі переконання. Важливо дотримуватися почуття такту.

Не можна одночасно закликати до протилежних почуттів, наприклад, до почуття обов'язку і до почуття особистої вигоди. Цим можна повністю нейтралізувати обидва докази або послабити їх.

Треба уникати шаблонних закликів і лозунгів. Впливати на емоції бажано фактами, а не голими закликами типу "Ваш обов'язок" тощо.

Метод заохочення (подяки) – схвалення позитивних дій і вчинків військовослужбовця з метою спонукання його до їх повторення. Мета – спрямування поведінки військовослужбовця в потрібне русло, зміцнення в ньому впевненості у власних силах, посилення прагнення до позитивних вчинків, певних успіхів.

Приклад:

Сьогодні під час перешкоджання діям ворожої ротної тактичної групи, що вийшла на наші позиції, твій екіпаж першим зайняв бойові місця у машині та вчасно відкрив влучний вогонь. Ви молодці, а ти перший серед них, тому що добре командував своїми підлеглими!

Завдяки вашим діям багато хлопців на передових постах вижило. Твої товариші побачили, що тебе не даремно призначено командиром екіпажу!

Метод покарання (осуду) – активне словесне несхвалення негативних дій та вчинків військовослужбовця з метою їх припинення або недопущення в майбутньому. Покарання сприяє формуванню вміння переборювати в собі шкідливі потяги і звички, викорінювати негативні вчинки, привчає до дисципліни і порядку. Як і заохочення, його слід використовувати тільки як виховний засіб.

Ідеомоторне тренування полягає у свідомому активному уявленні майбутнього виконання поставленого завдання, порядку та техніки рухів при цьому.

Під час проведення ідеомоторного тренування рекомендується дотримуватися таких правил:

- військовослужбовці повинні уявляти гранично точний образ відпрацьовуваних рухів;
- уявний образ рухів обов'язково супроводжується реальним відпрацюванням рухів;
- уявляючи рухи подумки, їх потрібно супроводжувати проговоренням, словесним описанням своїх потрібних дій;
- приступаючи до тренування нових рухів, потрібно подумки спочатку побачити їх в уповільненому темпі, який можна прискорювати в процесі подальших тренувань;
- якщо під час тренування тіло саме починає робити будь-які рухи, цьому не слід перешкоджати;

- безпосередньо перед виконанням реальних рухів не слід думати про їх результат, мету, тому що це витісняє зі свідомості уявлення про те, як правильно виконувати дію.

Література

1. Наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 16.11.2012 року № 240 “Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)”.

2. “Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України” (ГШ ЗС України, ГУ РОС, 2012).

3. Наказ Міністра оборони України від 17.07.2013 № 491 “Про затвердження Положення про органи по роботі з особовим складом Збройних Сил України”.

4. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 04.12.2014 № 317 “Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України”.

5. Наказ Міністра оборони України від 10.12.2014 № 883 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України”.

6. Стандарт підготовки особового складу Збройних Сил України І–СТ-4 “Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки”.

7. Чайка В.М. Основи дидактики: навчальний посібник / В.М. Чайка. – К.: Академвидав, 2011. – 238 с.

III. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ОСОБОВИМ СКЛАДОМ

3.1. Психологічний супровід виконання завдань особовим складом: основні поняття

Психологічний супровід – це комплекс заходів з підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових чинників, психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби та запобігання виникненню негативних психологічних станів.

Основними завданнями психологічного супроводу є:

- моніторинг психологічних станів особового складу, соціально-психологічних характеристик військового колективу під час виконання завдань за призначенням (ведення бойових дій), наслідків впливу стресових чинників професійної діяльності;
- підтримання у військовослужбовців досягнутого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби (бойових дій), психологічної готовності до виконання завдань за призначенням;
- підтримання високої бойової активності особового складу;
- моніторинг рівня фізичної та розумової втоми військовослужбовців;
- профілактика розвитку кризових психологічних станів, нервово-психічних розладів, що виникають внаслідок дії стресових чинників професійної діяльності;
- своєчасне виявлення ознак стресових реакцій, явищ психічної дезадаптації та отримання психічних травм особовим складом;
- здійснення психологічної просвіти особового складу.

Формами психологічного супроводу професійної діяльності особового складу під час виконання завдань за призначенням (ведення бойових дій) є:

- психологічна профілактика;
- психологічна діагностика;
- психологічна регуляція та саморегуляція;
- опосередкований вплив на особистість військовослужбовців через відповідно спрямовану роботу з їх сім'ями;
- психологічне консультування;
- психологічна просвіта особового складу.

При цьому застосовуються індивідуальна та групова форми роботи з особовим складом.

Методи психологічного супроводу професійної діяльності особового складу поділяються на:

1. Організаційні – планування, контроль за виконанням вимог, надання рекомендацій, підтримання сприятливих умов.
2. Емпіричні – включене та невключене спостереження, діагностування, спеціальні (соціометричні) дослідження, експертна оцінка, психологічна вправа (психотренінг), емоційно-вольова регуляція та саморегуляція, інформування, опитування, індивідуальна бесіда, переконання, навіювання, позитивний приклад, засудження, заохочення, подяка.
3. Опрацювання даних – аналіз отриманої інформації.
4. Інтерпретаційні – інтерпретація отриманих результатів.

Актив військової частини, підрозділу – військовослужбовці з числа особового складу військової частини, підрозділу, які є найбільш ініціативними, відрізняються наполегливістю у виконанні службових обов'язків, високою громадською активністю, принциповістю у вирішенні всіх питань, готові прийти на допомогу товаришам і повести їх за собою, здатні виражати інтереси всіх членів військового колективу (або його переважної більшості).

Одними з найкращих представників активу можуть стати позитивно спрямовані неформальні лідери військового колективу. Тому одним з найважливіших завдань командира військової частини (підрозділу) та психолога полягає у залученні таких неформальних лідерів до складу активу.

Граничні нервово-психічні розлади – неврози, психопатії та психічні порушення при соматичній патології.

Неврози – це хворобливі форми реакцій нервової системи на ситуації, які травмують психіку (психічні травми, стреси), тому їх ще називають психогенними патологічними реакціями. Невроз характеризується астеничними, нав'язливими, істеричними розладами, а також тимчасовим пониженням розумової та фізичної працездатності.

Психопатії – наслідки патологічного формування особистості з вираженими розладами поведінки і соціальної адаптації емоційно-вольові розлади психіки без явних порушень роботи інтелекту. Такі розлади впливають на вольові якості людини, її характер, мотивацію дій, мислення (стає своєрідним, переважно афективним). Психопатія по суті є не нервово-психічним захворюванням, а аномальним особистісним станом.

Дезадаптація психічна – неякісне (неповне) пристосування психіки військовослужбовця до нових умов середовища (незвичних умов військової служби, нової, більш стресової обстановки тощо), що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях.

Метод експертних оцінок – це спосіб оцінки наявного стану справ, а також прогнозування майбутніх результатів дій на основі опитування фахівців.

Відрізняє його від масового опитування те, що респондентами є найкомпетентніші у досліджуваній сфері особи, тобто експерти. У військовій частині (підрозділі) такими виступають командири рот (взводів).

Психолог, застосовуючи метод експертних оцінок, опитує командирів рот (взводів) щодо наявного стану справ за тим питанням, яке його цікавить, наприклад: *соціально-психологічний клімат у колективі, групові настрої, психологічних стан окремих військовослужбовців тощо.*

Спостереження включене – вид спостереження, при якому психолог безпосередньо включається до середовища військовослужбовців (групу, команду), контактує, діє разом із досліджуваними військовослужбовцями. Психолог імітує входження в соціальне середовище, адаптується в ньому і аналізує події ніби зсередини.

Включене спостереження дозволяє розглядати досліджуване явище ніби зсередини, очима очевидців. Характер “включеності” психолога при цьому може бути різним: в одних випадках він приховує свою мету, а в інших – ні. Перший варіант вважається більш доцільним для використання.

Приклади можливих місць проведення включеного спостереження: спільне виконання поставленого завдання, спільний прийом їжі, перекур тощо.

Перевага такого спостереження полягає в тому, що воно дає можливість розкрити приховані для зовнішнього ока обставини. Разом з тим, йому притаманні певні негативні моменти: спостерігач, адаптуючись до групи, яку він спостерігає, сам може почати реагувати у відповідності до її уподобань, міркувань її членів, втрачаючи тим самим об’єктивність.

Спостереження невиключене – вид спостереження, при якому психолог одержує інформацію про досліджувану групу військовослужбовців, не втручаючись у хід подій і не будучи членом цієї групи, тобто, спостерігаючи за ними “збоку, на віддаленні”.

3.2. Завдання психолога під час психологічного супроводу виконання завдань особовим складом військової частини (підрозділу)

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться офіцером-психологом військової частини (підрозділу)
щоденно	<p>1. Організація та участь у заходах психологічної підготовки особового складу в ході занять з бойової підготовки (методику проведення див. у розділі II).</p> <p>2. Спостереження (включене та невиключене), бесіди, опитування з метою:</p> <p><u>оцінки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поточних психологічних станів особового складу; - соціально-психологічних процесів у військовому колективі;

- рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби;
 - психологічної готовності до виконання завдань за призначенням;
 - поточного рівня бойової активності, фізичної та розумової втоми особового складу;
- виявлення у особового складу ознак:
- психічної дезадаптації;
 - стресових реакцій;
 - отримання психічних травм;
 - кризових психологічних станів;
 - граничних нервово-психічних розладів.
3. Проведення цілеспрямованих індивідуальних бесід з військовослужбовцями із застосуванням методів опитування, інформування, переконання, позитивного прикладу, осуду, подяки, спрямованих на:
- отримання додаткової інформації щодо поточного психологічного стану військовослужбовця (станів його товаришів);
 - роз'яснення особливостей реакції людської психіки на вплив стресових чинників професійної діяльності;
 - підтримання досягнутого рівня психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби та високої бойової активності (позитивної мотивації).
4. Участь у проведенні оперативного (бойового) інформування особового складу щодо прикладів якісного та неякісного виконання завдань за призначенням іншими частинами (підрозділами, окремими військовослужбовцями).
- У останньому випадку також обов'язково висвітлюються негативні наслідки, що настали в результаті для цих частин (підрозділів, окремих військовослужбовців).
5. Робота з сім'ями військовослужбовців з ГППУ та тих, які потребують додаткового супроводу, спрямована на:
- психологічну підтримку членів сімей;
 - психологічне консультування з питань особливостей професійної діяльності військовослужбовця;
 - залучення їх до процесу формування у військовослужбовця вірних мотиваційних установок на якісне виконання службових обов'язків та його підтримки.
6. Аналіз отриманої інформації та прийняття відповідних рішень:
- надання рекомендацій керівному складу;
 - планування та уточнення подальших заходів.

	<p>7. Психологічне консультування особового складу за запитом (див. додаток III.1).</p> <p>8. Проведення психологічного діагностування військовослужбовців для уточнення первинних висновків (див. додаток III.2).</p> <p>9. Участь в організації та контроль за якістю відпочинку і дозвілля особового складу.</p> <p>10. Доповідь командирів військової частини (підрозділу) про хід психологічного супроводу професійної діяльності особового складу, виконані заходи, виявлені проблеми та пропозиції щодо їх подальшого вирішення.</p>
щотижнево	<p>1. Взаємодія з командирами рот (взводів) з метою отримання інформації щодо психологічного стану військовослужбовців (метод експертного оцінювання, див. п.3.3).</p> <p>2. Проведення занять з психологічної просвіти військовослужбовців за актуальними темами (виявленими за проблематикою).</p> <p>3. Аналіз отриманої інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - надання рекомендацій керівному складу; - планування та уточнення подальших заходів. <p>4. Підведення з активом підрозділу підсумків його тижневої діяльності, постановка йому завдань на наступний тиждень (див. п.3.3).</p> <p>5. Надання командирів військової частини (підрозділу) письмової (усної) доповіді за тижневими результатами психологічного супроводу професійної діяльності особового складу, виявлені проблеми, виконані заходи та пропозиції щодо їх подальшого вирішення.</p>
щомісячно	<p>1. Проведення за необхідністю у військових колективах (групах, командах) спеціальних соціометричних досліджень, спрямованих на з'ясування їх актуальних соціально-психологічних характеристик (див. додаток III.3).</p> <p>Опрацювання результатів дослідження та надання відповідних рекомендацій керівному складу військового колективу (групи, команди).</p> <p>2. Аналіз отриманої інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - надання рекомендацій керівному складу; - планування та уточнення подальших заходів. <p>3. Підведення з активом підрозділу підсумків його тижневої діяльності, постановка завдань на наступний тиждень.</p>

	<p>4. Письмовий звіт командирів військової частини (підрозділу) за тижневими результатами психологічного супроводу професійної діяльності особового складу, виконані заходи, виявлені проблеми та пропозиції щодо їх подальшого вирішення.</p> <p>5. Планування заходів психологічного супроводу професійної діяльності особового складу військової частини (підрозділу) на місяць.</p>
щорічно (у пунктах постійної дислокації)	<p>1. Аналіз психологічного супроводу професійної діяльності особового складу військової частини (підрозділу) за рік.</p> <p>2. Письмовий звіт командирів військової частини (підрозділу) за річними результатами психологічного супроводу професійної діяльності особового складу, виконані заходи, виявлені проблеми та пропозиції щодо їх подальшого вирішення.</p> <p>3. Планування заходів психологічного супроводу професійної діяльності особового складу військової частини (підрозділу) на наступний рік.</p>

Додатково:

1. У пунктах постійної дислокації під час проведення щоденних заходів пп.1–3,6,7, щомісячного заходу п.1 особливу увагу приділяти роботі з військовослужбовцями “ГППУ”.

2. У районах виконання завдань:

- заходи психологічного супроводу виконувати у оперативних (експрес) формах;
- у разі необхідності проведення психологічного діагностування військовослужбовців використовувати експрес-методики (додаток);
- у разі виявлення випадків психотравмування військовослужбовців за результатами діагностування та ознаками:

неможливості виконання службових обов’язків;

необ’єктивної оцінки рівня небезпеки;

тривалих неадекватних поведінкових реакцій;

деморалізуючого впливу на інший особовий склад;

створення загрози для оточуючих

надавати пропозиції щодо евакуації військовослужбовців із районів виконання завдань за призначенням до закладів охорони здоров’я.

Планування та звітність щодо проведених заходів психологічного супроводу професійної діяльності особового складу виконується:

в пунктах постійної дислокації – поточне (на день, тиждень, місяць) та перспективне (на рік);

у районах виконання завдань – поточне, з урахуванням оперативної обстановки.

Література

1. “Про затвердження Положення про психологічне забезпечення у Збройних Силах України” (ГШ ЗС України, ГУ РОС, 2016).
2. “Методичні рекомендації на допомогу командирам, офіцерам по роботі з особовим складом рот (батареї) з організації виховної та соціально-психологічної роботи” (ГШ ЗС України, ГУ РОС, 2014).
3. “Про організацію морально-психологічного забезпечення у військових частинах (підрозділах) Збройних Сил України під час проведення антитерористичної операції” (ГШ ЗС України, 2015).
4. Положення про психологічну службу ЗС України (затверджено наказом ГШ ЗС України від 04.12.2014 № 317).
5. “Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців” (ГШ ЗС України, ГУ РОС, 2015).
6. “Концептуальні засади психологічного супроводження службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України”, Є.В. Гузенко, 2010.

Методика проведення психологічного консультування

Основною метою психолога, який проводить консультацію, є *допомога військовослужбовцю в усвідомленні його проблеми та в пошуку шляхів і способів її якнайскорішого розв'язання.*

Дійсною проблемою багатьох військовослужбовців, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти не криючись про все, що їх тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях.

Уже те, що психолог може їх уважно вислухати й зрозуміти, є надзвичайно важливим, і саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна і вдумлива розмова з фахівцем дає змогу військовослужбовцю довідатися й зрозуміти про себе і про оточуючих багато нового, що може слугувати йому основою для міркувань про себе і людей, сприяє розширенню уявлень.

Ефективність консультаційної роботи психолога багато в чому залежить від того, як він вислуховує військовослужбовця й розширює його уявлення про себе і власну ситуацію.

Для забезпечення результативності та ефективності психологічного консультування психологу слід дотримуватися **таких його принципів:**

1. Принцип доброзичливого й безоцінного ставлення до військовослужбовця.

Передбачає вияв емоційної теплоти й поваги, вміння прийняти військовослужбовця таким, яким він є, не оцінюючи й не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя і поведінку.

2. Забезпечення конфіденційності зустрічі.

Цей принцип означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується військовослужбовця, його особистих проблем і життєвих обставин (крім випадків, передбачених законом, про що військовослужбовець попереджається психологом).

3. Принцип добровільності.

Військовослужбовець сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті та мотивований до сприйняття психологічної допомоги.

4. Принцип професійної вмотивованості консультанта.

Означає, що психолог не бере бік жодного з учасників конфлікту, учасником якого може бути військовослужбовець, уникає упередженого ставлення.

5. Принцип відмови психолога від порад чи рецептів.

Завданням є посилення відповідальності військовослужбовця за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблем, у пошуку виходу з кризи.

6. Розмежування особистих і професійних відносин.

Психолог під час консультації не має права встановлювати з військовослужбовцем будь-які особисті (дружні) стосунки.

Консультування передбачає виконання **таких основних завдань**:

1. Психолог має уважно вислухати військовослужбовця.

Максимально терпляче вислуховування військовослужбовця не лише детально інформує психолога про нього та його проблему, а й допомагає військовослужбовцю краще усвідомити свою ситуацію, надає йому полегшення і великою мірою визначає ефективність консультативної роботи.

2. В процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень військовослужбовця про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність.

Саме таким шляхом здійснюється корекційний вплив психолога на військовослужбовця (!), внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти своєї поведінки в ній.

3. Психолог проводить консультацію, і при цьому має на увазі, що його клієнт – здорова людина, яка самостійно відповідає за себе і свої стосунки з оточуючими людьми.

Досягти того, щоб сам військовослужбовець узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – основне завдання психолога, оскільки ті, хто звернулися за психологічною консультацією, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого.

За тривалістю співпраці з військовослужбовцем психолог найчастіше використовує:

1. Разову консультацію.

Консультація тривалістю 45-60 хв. Вона проводиться у випадках, коли:

- військовослужбовець звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів;

- психолог інформує військовослужбовця з питань, які належать до його компетенції;

- військовослужбовець звертається до психолога за підтримкою у рішенні, яке він збирається прийняти відносно певної життєвої ситуації;

- коли військовослужбовець вдруге прийти не може.

2. Короткотермінове консультування.

Триває впродовж 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли військовослужбовець потребує консультації просвітницького, рекомендаційного характеру або з діагностичною метою.

Проведення психологічного консультування висуває ряд вимог до психолога-консультанта. Крім знань та вмінь, психолог-консультант повинен бути наділений рядом спеціальних особистісних якостей: любити людей, бути проникливим, добрим, терплячим, відповідальним і комунікабельним.

Інтерв'ю як основний метод психологічного консультування

Інтерв'ю – це метод психологічного консультування, що є ситуацією прийняття психологом професійних рішень стосовно проблеми військовослужбовця. Воно спрямоване на те, щоб в процесі обговорення різноманітних тем зробити більш динамічним (активним, зміненим) ставлення військовослужбовця до певних явищ. Інтерв'ю передбачає здійснення психологічного впливу за допомогою запитань психолога і спеціальних завдань від нього, які розкривають активні та потенційні можливості військовослужбовця.

Типова покрокова модель інтерв'ю:

1 крок – “Привіт”

Стадія інтерв'ю, на якій відбувається структурування, досягнення взаєморозуміння. Триває перша стадія від кількох секунд до 10 хвилин і завершується досягненням між військовослужбовцем і психологом відповідності позицій. На цій стадії психолог демонструє військовослужбовцю свою позицію у взаємодії.

Консультант стосовно військовослужбовця може займати такі позиції:

- *позиція “над військовослужбовцем”*, коли мудрий, досвідчений, сильний консультант простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому військовослужбовцю;
- *позиція “на рівних”*, коли дистанція між психологом і військовослужбовцем усувається, консультування приймає форму буденної розмови;
- *позиція “радника”*, за якої психолог виступає в ролі особи більш компетентної у проблемі військовослужбовця і допомагає йому розібратися в ній.

Остання позиція психолога є найбільш ефективною. Вона відповідає зазначеним принципам та характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, створенням атмосфери довіри, співчуття і доброзичливості.

У процесі консультування позиція психолога може змінюватися.

2 крок – “У чому проблема?”

Ця стадія інтерв'ю розпочинається зі збору психологом інформації про контекст теми. Далі відбувається виділення проблеми, розв'язується питання щодо визначення потенційних можливостей військовослужбовця.

3 крок – “Чого ви прагнете досягти?”

На цій стадії психолог кваліфікує запит військовослужбовця, орієнтуючись на будову його психічної реальності та можливість її зміни.

Відбувається формулювання проблеми військовослужбовця і визначення напрямку бажаних ним змін у цій проблемі.

4 крок – “Що ще можна зробити?”

На цій стадії відбувається пошук альтернативних рішень.

5 крок – “Чи будете ви це робити?”

Полягає в узагальненні всіх попередніх кроків й у переході від навчання до дії. Психолог докладає зусиль для зміни думок, дій і почуттів військовослужбовця в його подальшому житті, поза ситуацією інтерв'ю.

Методики, рекомендовані для психологічного діагностування особового складу

I. Методики звичайної тривалості за виконанням (рекомендовані для застосування перш за все у пунктах постійної дислокації):

1. *Багатофакторний особистісний опитувальник “Адаптивність-200”*. Призначений для вивчення деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

2. *Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності” Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.*

Призначена для оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності військовослужбовця (як стійкої характеристики людини).

3. *Шкала депресії Бека.*

Призначена для виявлення депресії та ступеня тяжкості депресивних розладів.

4. *Методика “Стрес-фактори”*.

Дозволяє визначити основні стресогенні фактори, які можуть впливати на якість виконання військовослужбовцями завдань за призначенням.

5. *Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.*

Призначений для діагностики постстресових розладів, (ОСР, ПТСР, депресія).

6. *Методика “Диференціальна діагностика депресивних станів”*.

дозволяє виявити такі форми психічних станів, як апатія, гіпотимія, дисфорія, розгубленість, тривога, страх.

7. *Місісіпська шкала оцінки посттравматичного стресового розладу (військовий варіант).*

Використовується для виявлення ознак та вимірювання рівня прояву ПТСР.

8. *Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе).*

Призначена для вимірювання рівня тривожності.

9. *Опитувальник “Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості” (СМДО).*

II. Експрес-методики (рекомендовані для застосування як у відділених районах виконання завдань, так і у пунктах постійної дислокації):

1. *Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).*

Дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх психофізіологічного стану.

2. *“Primary Care PTSD Screen”*.

Призначений для експрес-діагностики наявності ознак постравматичного стресового розладу (ПТСР).

3. *Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР*.

Призначена для первинного виявлення тривоги, депресії та ПТСР.

4. *Шкала оцінки бойового досвіду*.

Призначена для виявлення бойової психічної травми (БПТ).

5. *Шкала оцінки впливу травматичної події (експрес-оцінка)*.

Виявляє переважання тенденції уникнення або вторгнення (нав'язливого відтворення) травматичної події (найбільш загальноприйняті специфічні категорії переживань, що виникають у відповідь на вплив травматичних подій).

6. *Анкета експрес-опитування “Мотивація”*.

Призначена для вивчення основних складових готовності та мотивації військовослужбовців захищати Україну від військової агресії (розроблена НДЦ ГП ЗС України).

Методика проведення соціометричного дослідження у підрозділі, групі

Соціометричне дослідження проводиться з наступними цілями:

1. Вимір ступеня згуртованості-роз'єднаності у підрозділі (групі, команді).
2. Виявлення “соціометричних статусів” та “соціометричних позицій” військовослужбовців, тобто рівня і якості взаємних відносин між членами групи.
3. Виявлення внутрішньогрупових підсистем, згуртованих утворень, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери тощо.

Перевага такого дослідження полягає у тому, що психолог може сам визначати необхідні йому завдання дослідження (“що саме треба дізнатися”) і формулювати відповідні питання, відповіді військовослужбовців групи на які дадуть йому потрібну інформацію.

Соціометричне дослідження проводиться груповим методом, письмово, витрати часу складають до 15 хв.

Існують два варіанти проведення дослідження:

I. Непараметричний варіант.

Сутність – військовослужбовці називають у відповідях на питання **стільких товаришів з усіх членів групи, скільких вважають за потрібне**.

Перевага варіанту: дає змогу більш детально оцінити якість різноманітних міжособистісних зв'язків у групі.

Недоліки варіанту:

а) складність обробки результатів при кількості військовослужбовців у групі 15 осіб та більше;

б) велика ймовірність отримання випадкового вибору (деякі з військовослужбовців групи, керуючись особистим мотивом, можуть написати у опитувальнику: “вибираю усіх”).

Можливі причини такої відповіді:

- у військовослужбовця дійсно склалися такі узагальнені й невизначені відносини з іншими у групі (малоймовірно);
- військовослужбовець свідомо дає таку відповідь, прикриваючись думкою “не хочу нікого образити” (найбільш імовірно).

II. Параметричний варіант дослідження (опитування з обмеженням числа виборів).

Сутність – військовослужбовці називають у відповідях на питання **суворо фіксоване число товаришів з усіх членів групи**.

Кількість виборів залежить від кількості членів групи й має дорівнювати числу, отриманому в результаті поділу кількості членів групи на 5:

- у групі з 5-7 осіб надається можливість зробити 1 вибір на питання;
- у групі з 8-11 осіб – 2;
- у групі з 12-16 осіб – 3;
- у групі з 17-21 осіб – 4;

- у групі з 22-26 осіб – 5;
- у групі з 27-31 осіб – 6;
- у групі з 31-36 осіб – 7.

Переваги варіанту:

а) дає можливість підвищити надійність даних і полегшує їх обробку;
 б) загострює увагу, відповідальність і певною мірою зацікавленість військовослужбовців групи, значно знижує ймовірність випадкових відповідей.

Недолік варіанту: звужує можливості більш детальної оцінки якості міжособистісних зв'язків у групі.

Необхідні умови проведення:

1. Соціометричне опитування не слід організовувати і проводити як примусовий захід. Військовослужбовцям треба пояснити: це практична й необхідна справа, що має серйозне значення для якості їх подальшого спілкування і спільної служби.

Якщо навіть після цього окремі військовослужбовці групи відмовилися від участі в опитуванні, це – цілком нормальне явище. Більше того, відмова від участі в опитуванні – це теж свого роду інформація щодо взаємин даних військовослужбовців у групі.

2. Військовослужбовці, які беруть участь в опитуванні, повинні мати досвід спільної діяльності не менше 3-4-х місяців.

3. Колектив підрозділу (групи, команди), має нараховувати не більше 25 (максимум – 30) осіб, інакше військовослужбовцям буде складно робити вибори, психологу – обробляти результати.

Порядок дій при проведенні соціометричного дослідження:

1. Постановка завдання дослідження (“що саме треба дізнатися”), формулювання питань для опитування військовослужбовців.

Приклади:

- *хто з військовослужбовців групи є найбільш авторитетним і шанованим* – питання “Кого з товаришів ви волієте (не волієте) бачити командиром своєї групи?”;

- *хто з військовослужбовців групи є найбільш товариським, компанійським* – питання “З якими товаришами вам найбільш легко і приємно (складно і неприємно) спілкуватися у вільний час?”;

- *хто з військовослужбовців групи викликає найбільшу довіру* – питання “Кому із товаришів ви охоче довірили би (ніколи не довірили би) свої таємниці?” тощо.

Опитування може проводитись як за одним питанням, так одразу і за декількома.

Кожен з військовослужбовців групи буде відповідати на ці питання, вибираючи в якості відповідей тих чи інших членів групи залежно від більшої або меншої схильності до них, переваги їх у порівнянні з іншими, довіри чи недовіри тощо.

2. Складання соціометричної картки з обраних питань.

Довідково: соціометричне опитування може проводитися як у формі анкетування, так і у формі інтерв'ю.

В першому випадку психолог просто роздає військовослужбовцям анкети, контролює їх заповнення, а потім збирає їх.

У другому випадку психолог зачитує перелік питань військовослужбовцям, які на попередньо підписаних (позначених власними номерами) чистих листах паперу, проставляючи номери питань, відразу ж відповідають на них.

Рис. 1. Зразок соціометричної анкети для опитування (параметричний варіант опитування, 3 питання, група з 10 осіб, по 2 вибори)

(номер опитуваного в/службовця)

(підрозділ, група)

№ з/п	Напрямок взаємодії	Питання	Вибори (номери)
1	Авторитет	<i>Кого з товаришів ви волієте бачити командиром своєї групи?</i>	
		<i>Кого з товаришів ви не волієте бачити командиром своєї групи?</i>	
2	Спілкування	<i>З якими товаришами вам найбільш легко і приємно спілкуватися у вільний час?</i>	
		<i>З якими товаришами вам найбільш складно і неприємно спілкуватися у вільний час?</i>	
3	Довіра	<i>Кому із своїх товаришів ви охоче довірили би свої таємниці?</i>	
		<i>Кому із своїх товаришів ви ніколи не довірили би свої таємниці?</i>	

3. Проведення самого дослідження.

3.1. Починається із вступного слова психолога, у якому він коротко й коректно, у доступній формі:

- визначає завдання дослідження;
- підкреслює його важливість і необхідність, переконливо просить відповісти на всі, у тому числі негативні питання;
- пояснює порядок проведення дослідження;
- попереджає про неприпустимість розмов та порад із сусідами;
- запевняє військовослужбовців групи у повному збереженні таємниці їхніх відповідей.

3.2. Після вступного слова всім військовослужбовцям:

- роздається (повідомляється) єдиний пронумерований список прізвищ військовослужбовців досліджуваного підрозділу (групи). Нумерація замість прізвищ вводиться з метою дотримання умови анонімності дослідження.

Списки для роздачі мають бути підготовлені завчасно (для усіх чи хоча б по одному списку на один стіл). Якщо немає умов або часу для підготовки екземплярів списку для військовослужбовців, його можна продиктувати;

Рис. 2. Зразок нумерованого списку для групи з 10 осіб

Артюхов	1
Бещенко	2
Дейнеко	3
Вірянський	4
Залозний	5
Колодяжний	6
Кропивченко	7
Луцій	8
Мамченко	9
Осадчий	10

- роздаються соціометричні анкети;
 - роз'яснюється, скільки виборів можна зробити за кожним питанням (в залежності від обрання непараметричного чи параметричного варіанту опитування).

3.3. На отриманій соціометричній анкеті кожен військовослужбовець проставляє свій номер (той, під яким записане його прізвище в загальному списку), у верхньому правому – назву свого підрозділу (групи).

3.4. Військовослужбовець позначає у анкеті свої вибори за кожним питанням (номери обраних військовослужбовців).

3.5. Після завершення відповідей військовослужбовці здають заповнені анкети психологу.

4. Обробка результатів соціометричного опитування.

Може виконуватися такими способами:

- табличний (соціометрична матриця);
- графічний (соціограма);
- індексологічний (соціометричні індекси).

Найпростішим варіантом і, водночас, доступним для сприйняття вважається табличний метод із складанням соціоматриці (таблиці з результатами).

4.1. Побудова соціоматриці, тобто зведення всіх результатів опитування в таблицю.

Для результатів за кожним напрямком взаємодії (див. рис. 1 “Зразок анкети”) будується окрема соціоматриця.

Вибори, зроблені кожним військовослужбовцем, заносяться у **горизонтальні рядки матриці з його номером.**

При цьому використовуються такі умовні позначки:

+ – позитивний вибір; ⊕ – взаємний позитивний вибір;
 – – негативний вибір; ⊖ – взаємний негативний вибір.

Стан байдужого ставлення військовослужбовців один до одного взагалі не позначається, клітинка в таблиці залишається порожньою.

Рис. 3. Приклад соціометричної матриці групи (10 осіб, параметричний варіант по 2 вибори), побудованої за напрямком взаємодії “Довіра”

		Кого обирає									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Хто обирає	1		⊕		+				-	-	
	2	⊕				+	-				-
	3	-				+	+			-	
	4		+	-		+			-		
	5				+			+		-	-
	6	-							+	-	+
	7		-	+			+		⊖		
	8	+						⊖		-	+
	9			-		+			+		-
	10	-		+		+		-			
Кількість здійснених виборів	K_+	2	2	2	2	5	2	1	2	0	2
	K_-	2	1	2	0	0	1	2	3	5	3
	Σ	4	3	3	2	5	3	3	5	5	5

4.2. Інтерпретація отриманих результатів.

Числа виборів K_+ та K_- , отриманих кожним військовослужбовцем, є мірилом його положення в підрозділі (групі), вимірює його “соціометричний статус” та дозволяє віднести його до однієї з п’ятих умовних категорій за цим статусом.

Якщо військовослужбовець отримав:

- найбільшу кількість позитивних виборів K_+ та найменшу кількість негативних виборів K_- , а отже, користується найбільшою популярністю, симпатією, то він відноситься до категорії “зірок”;
- середнє число позитивних виборів K_+ – категорія “улюбленців”;
- менше середнього числа позитивних виборів ($K_+ = 1-2$) – категорія “нейтральних”;
- не отримав жодного вибору (K_+ та $K_- = 0$) – категорія “ізолюваних”;
- якщо отримав тільки негативні вибори K_- – категорія “відкинутий, ізгой”.

Взаємні позитивні вибори вказують на можливе товаришування (дружбу) між військовослужбовцями.

Взаємні негативні вибори вказують на наявні протиріччя між військовослужбовцями. Якщо взаємне заперечення двох військовослужбовців проходить за всіма критеріями (питаннями, якщо їх було декілька у опитуванні), то це свідчить про наявність серйозного конфлікту між ними, причому він може зовні й не виявлятися.

Якщо хтось із військовослужбовців робить значну кількість негативних виборів стосовно інших (у непараметричному варіанті), це свідчить про те, що він є найбільш конфліктним членом колективу.

З наведеного прикладу соціометричної матриці групи (рис. 3) можна зробити такі попередні основні висновки:

1. *Найбільше у колективі довіряють військовослужбовцю 5 (“улюбленець”).*
2. *Найменше у колективі довіряють військовослужбовцю 9 (“відкинутий”).*
3. *Між військовослужбовцями 1 і 2, скоріш за все, склалися особливо приязні стосунки (товаришування, дружба).*
4. *Між військовослужбовцями 7 і 8, скоріш за все, склалися неприязні стосунки (є протиріччя).*

Рис. 4. Приклад соціометричної матриці групи (10 осіб, непараметричний варіант), побудованої за напрямком взаємодії “Довіра”

		Кого обирає										Кількість здійснених виборів		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	K_+	K_-	Σ
Хто обирає	1		⊕							-		1	1	2
	2	⊕				+					-	2	1	3
	3					+			-			1	1	2
	4			-		+	+		+			3	1	4
	5									-		0	1	1
	6											0	0	0
	7		-			+			+	⊖		2	2	4
	8	+								-		1	1	2
	9							⊖	+			1	1	2
	10		-			+		-				1	2	3
Кількість здійснених виборів	K_+	2	1	0	0	5	1	0	3	0	0			
	K_-	0	2	1	0	0	0	2	1	4	1			
	Σ	2	3	1	0	5	1	2	4	4	1			

При непараметричному варіанті опитування (з нефіксованою кількістю виборів) до соціометричної матриці вводяться показники K_+ , K_- та Σ , що означають, відповідно, кількість позитивних, негативних виборів, зроблених військовослужбовцем, та їх суму.

З наведеного прикладу соціометричної матриці групи (рис. 4) можна зробити такі попередні основні висновки:

1. Найбільше у колективі довіряють військовослужбовцю 5 (“улюбленець”).

2. Найменше у колективі довіряють військовослужбовцю 9 (“відкинутий”).

3. Між військовослужбовцями 1 і 2, скоріш за все, склалися особливо приязні стосунки (товаришування, дружба).

4. *Між військовослужбовцями 7 і 9, скоріш за все, склалися неприязні стосунки (є протиріччя).*
5. *Військовослужбовець 6 не визначився з довірою до товаришів або ухилився від відповідей.*
6. *Військовослужбовець 4 є “ізолюваним”.*

Використання соціометрії дозволяє керівному складу військової частини (підрозділу) у подальшому обґрунтовано приймати певні рішення, наприклад, здійснювати потрібні перегрупування військовослужбовців у підрозділах (групах, командах) так, щоб знизити напруженість у колективі, що виникає через взаємну неприязнь деяких членів групи.

При цьому слід пам'ятати, що соціометрія не є радикальним способом вирішення внутрішньогрупових проблем, і не дає повних вичерпних відповідей на проблемні питання. Отримана шляхом проведення соціометричних досліджень повинна доповнюватись та уточнюватись за допомогою власних спостережень, експертних оцінок (суджень) керівного складу, індивідуальних бесід з військовослужбовцями тощо.

ІV. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ПІД ЧАС НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (РЕАБІЛІТАЦІЇ) ОСОБОВОМУ СКЛАДУ

4.1. Психологічна допомога: основні поняття

Психологічна допомога – це комплекс психологічних заходів відновлювального характеру, спрямованих на подолання негативних психологічних наслідків виконання обов'язків військової служби та відновлення належного рівня психічного здоров'я військовослужбовців.

Психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей військовослужбовця, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження його особистості.

Під психологічною допомогою надалі розумітиметься як сам процес надання психологічної допомоги, так і процес виконання психореабілітаційних заходів.

Метою надання психологічної допомоги військовослужбовцям є відновлення фізичного та психологічного здоров'я, спроможності й готовності виконувати службові обов'язки.

Основними завданнями психологічної допомоги є:

- подолання кризових психічних станів військовослужбовців;
- відновлення психологічної витривалості військовослужбовців та їх психічної стійкості до впливу стресових чинників;
- профілактика виникнення конфліктних ситуацій у військових колективах;
- відновлення у військовослужбовців необхідного рівня психологічної готовності до виконання завдань;
- психологічна реабілітація військовослужбовців.

Психологічна корекція – цілеспрямований психологічний вплив на військовослужбовця для приведення його психічного стану до норми після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (неклінічних порушень) та відновлення його здатності до виконання службових обов'язків.

Психологічна просвіта – передача актуальних знань з психології, роз'яснення, як цими знаннями правильно користуватися, а також консультування з приводу незрозумілих для військовослужбовця ситуацій.

Надання психологічної допомоги включає в себе три основні етапи:

1. Діагностика наявного стану військовослужбовця або групи.
2. Психологічний вплив (корекція).
3. Подальший психологічний супровід стану військовослужбовця або групи.

Діагностичний етап включає:

- застосування діагностичного інструментарію, методів спостереження, опитування, експертного оцінювання тощо;
- аналіз отриманої інформації, інтерпретація результатів діагностування;
- встановлення характеру проблеми у психологічному стані військовослужбовця;
- визначення найбільш ефективного методу психологічної допомоги.

Етап психологічного впливу (корекції) планується на основі результатів діагностичного етапу й передбачає цілеспрямовану взаємодію з військовослужбовцем для надання йому допомоги у вирішенні його психологічних проблем.

Основними формами роботи на даному етапі є елементи когнітивно-поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії, а також психологічне консультування.

Етап психологічного супроводу включає:

- регулярне спостереження з боку психолога за поведінкою та службовою діяльністю військовослужбовців, контроль за виконанням рекомендацій психолога;
- інструктаж, навчання найближчого соціального оточення військовослужбовця (командирів, товаришів по службі, членів сімей) необхідним особливостям поведінки щодо нього, способам і формам надання психологічної підтримки, та контроль за виконанням цих рекомендацій;
- проведення за необхідності додаткових психологічних консультацій.

Під час надання психологічної допомоги передбачаються як індивідуальна, так і групова **форми роботи**.

Методи надання психологічної допомоги особового складу поділяються на:

1. Організаційні – планування, контроль за виконанням вимог, надання рекомендацій, підтримання сприятливих умов.
2. Емпіричні – включене та невключене спостереження, діагностування, спеціальні (соціометричні) дослідження, експертна оцінка, емоційно-вольова регуляція та саморегуляція, інформування, опитування, індивідуальна бесіда.
3. Опрацювання даних – аналіз отриманої інформації.
4. Інтерпретаційні – інтерпретація отриманих результатів.

Астенізація нервово-психічна – зниження функціональних можливостей центральної нервової системи, що проявляється погіршенням працездатності, уваги, пам'яті військовослужбовця, психічною стомлюваністю, підвищеною реактивністю (збуджуваністю) з дратівливою слабкістю. Може спостерігатися в результаті психічного перенапруження військовослужбовця.

4.2. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) під час перебування в пункті постійної дислокації

Періодичність заходів вказана орієнтовно, оскільки психологічна допомога особовому складу надається за потреби, у разі виявлення проблеми.

Перелік та зміст заходів психологічної корекції визначаються з урахуванням віку, психологічних особливостей особистості військовослужбовців (індивідуальних ресурсних можливостей), особистих психологічних труднощів, соціального оточення, мотивації та активності військовослужбовців.

У разі підозри щодо наявності у військовослужбовця клінічних форм психічних відхилень та неможливості встановлення більш точного висновку психолог повинен рекомендувати командуванню військової частини (підрозділу) направити військовослужбовця до закладу охорони здоров'я на додаткове обстеження.

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
щоденно	<p>1. Спостереження за особовим складом (включене та невключене) (див. розділ III, п. 3.1), проведення бесід, опитувань з метою:</p> <p><u>оцінки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поточних психологічних станів особового складу; - соціально-психологічних процесів у військовому колективі; - рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби; - поточного рівня бойової активності, фізичної та розумової втоми особового складу; <p><u>виявлення у особового складу ознак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - психічної дезадаптації; - стресових реакцій; - фізичної та розумової перевтоми, виразної астенизації; - отримання психічних травм; - кризових психологічних станів; - нервово-психічних розладів. <p>2. Проведення психологічного діагностування військовослужбовців для уточнення первинних висновків (див. розділ III, додаток 2).</p> <p>3. Аналіз отриманої інформації, інтерпретація результатів з планування подальших заходів психологічної допомоги та наданням рекомендацій керівному складу, у тому числі:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - щодо запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких виявлено гостру реакцію на стрес, ознаки БПТ, нервово-психічних розладів; - щодо направлення військовослужбовців з виявленими ознаками БПТ або нервово-психічних розладів до відомчих закладів охорони здоров'я; - щодо відновлення військово-професійної працездатності особового складу та запобігання розвитку в нього психічних розладів. <p>4. Проведення заходів психологічної допомоги із застосуванням елементів когнітивно-поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії за виявленою у особового складу проблематикою із залученням до цього процесу активу підрозділу (див. додаток IV.1).</p> <p>5. Психологічне консультування військовослужбовців за запитом.</p> <p>6. Робота з сім'ями військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги, спрямована на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологічну підтримку членів сімей; - психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану військовослужбовця; - залучення їх до процесу надання психологічної допомоги військовослужбовцю. <p>7. Проведення за необхідністю інструкторсько-методичних занять, роз'яснювальної роботи із товаришами військовослужбовців з виявленою проблематикою.</p> <p>8. Постановка завдань та залучення співслужбовців з числа активу військової частини (підрозділу) до участі у процесі надання психологічної допомоги.</p>
щотижнево	<p>1. Взаємодія з командирами рот (взводів) з метою отримання (уточнення) інформації щодо психологічного стану військовослужбовців (метод експертного оцінювання).</p> <p>2. Проведення занять з психологічної просвіти військовослужбовців за актуальними темами (виявленими за проблематикою).</p> <p>3. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>4. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його тижневої діяльності, постановка йому завдань на наступний тиждень.</p>

	<p>5. Надання командирів військової частини (підрозділу) письмової доповіді за тижневими результатами надання психологічної допомоги особовому складу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>6. Участь в оцінюванні рівня бойової готовності (боездатності) військової частини (підрозділу).</p>
щомісячно	<p>1. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>2. Проведення інструкторсько-методичного заняття з особовим складом військової частини (підрозділу) щодо надання невідкладної психологічної допомоги особовому складу.</p> <p>3. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його діяльності за місяць, постановка завдань на наступний місяць.</p> <p>4. Надання письмового звіту командирів військової частини (підрозділу) за результатами надання психологічної допомоги особовому складу за місяць:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - аналіз діяльності інших посадових осіб (активу) з надання психологічної допомоги особовому складу; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>5. Планування заходів з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) на наступний місяць.</p>
щорічно	<p>1. Узагальнення результатів надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) за рік.</p> <p>2. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його діяльності за рік, постановка завдань на наступний рік.</p> <p>3. Надання письмового звіту командирів військової частини (підрозділу) за річними результатами надання психологічної допомоги особовому складу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>4. Перспективне планування заходів з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) на наступний рік.</p>

4.3. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) у районах виконання завдань (ведення бойових дій)

Основним завданням психолога з надання психологічної допомоги військовослужбовцям на цьому етапі є організація та проведення оперативних заходів з подолання наслідків впливу бойового стресу на психіку військовослужбовців.

Періодичність заходів вказана орієнтовно, оскільки психологічна допомога особовому складу надається за потреби, у разі виявлення проблеми.

Перелік та зміст заходів психологічної корекції визначаються з урахуванням віку, психологічних особливостей особистості військовослужбовців (індивідуальних ресурсних можливостей), особистих психологічних труднощів, соціального оточення, мотивації та активності військовослужбовців.

У разі підозри щодо наявності у військовослужбовця клінічних форм психічних відхилень та неможливості встановлення більш точного висновку психолог повинен рекомендувати командуванню військової частини (підрозділу) направити військовослужбовця до закладу охорони здоров'я на додаткове обстеження.

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
<i>Під час підготовки до виконання завдань</i>	
щоденно	<p>1. Спостереження за особовим складом (включене та невключене), проведення бесід, опитувань з метою:</p> <p><u>оцінки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поточних психологічних станів особового складу; - соціально-психологічних процесів у військовому колективі; - рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби; - поточного рівня бойової активності, фізичної та розумової втоми особового складу; <p><u>виявлення у особового складу ознак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - психічної дезадаптації; - стресових реакцій; - фізичної та розумової перевтоми, виразної астенизації; - отримання психічних травм; - кризових психологічних станів; - нервово-психічних розладів. <p>2. Аналіз отриманої інформації з планування подальших заходів психологічної допомоги та наданням рекомендацій керівному складу, у тому числі:</p>

	<p>- щодо запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких виявлено ознаки гострої реакції на стрес, БПТ, нервово-психічних розладів;</p> <p>- щодо направлення військовослужбовців з виявленими ознаками БПТ, нервово-психічних розладів до відомчих закладів охорони здоров'я.</p> <p>3. Здійснення заходів психологічної допомоги (у оперативних формах) за виявленою у особового складу проблематикою із залученням до цього процесу активу військової частини (підрозділу).</p> <p>4. Проведення за необхідністю інструкторсько-методичних занять, роз'яснювальної роботи із товаришами військовослужбовців з виявленими проблемами.</p> <p>5. Постановка завдань та залучення співслужбовців з числа активу військової частини (підрозділу) до участі у процесі надання психологічної допомоги.</p>
щотижнево	<p>1. Взаємодія з командирами рот (взводів) з метою отримання (уточнення) інформації щодо психологічного стану військовослужбовців (метод експертного оцінювання).</p> <p>2. Проведення занять з психологічної просвіти військовослужбовців за актуальними темами (виявленими за проблематикою).</p> <p>3. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>4. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його тижневої діяльності, постановка йому завдань на наступний тиждень.</p> <p>5. Надання командиру військової частини (підрозділу) письмової (усної) доповіді за тижневими результатами надання психологічної допомоги особовому складу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>6. Участь в оцінюванні рівня бойової готовності (боєздатності) військової частини (підрозділу).</p>
щомісячно	<p>1. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>2. Письмовий (усний) звіт командиру військової частини (підрозділу) за результатами надання психологічної допомоги особовому складу за місяць:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - аналіз діяльності інших посадових осіб (активу) з надання психологічної допомоги особовому складу; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>3. Участь в оцінюванні рівня бойової готовності (боездатності) військової частини (підрозділу).</p> <p>4. Планування заходів з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) на наступний місяць.</p>
<i>Під час виконання завдань</i>	
щоденно	<p>1. Спостереження за особовим складом (включене та невключене), проведення бесід, опитувань з метою:</p> <p><u>оцінки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поточних психологічних станів особового складу; - соціально-психологічних процесів у військовому колективі; - рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби; - поточного рівня бойової активності, фізичної та розумової втоми особового складу; <p><u>виявлення у особового складу ознак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - психічної дезадаптації; - стресових реакцій; - фізичної та розумової перевтоми, виразної астенизації; - отримання психічних травм; - кризових психологічних станів; - нервово-психічних розладів. <p>2. Аналіз отриманої інформації з планування подальших заходів психологічної допомоги та наданням рекомендацій керівному складу, у тому числі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - щодо направлення військовослужбовців з виявленими ознаками БПТ, нервово-психічних розладів до відомчих закладів охорони здоров'я; - щодо запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких після нещодавнього виконання службових обов'язків виявлено ознаки гострої реакції на стрес, БПТ, нервово-психічних розладів. <p>3. Проведення заходів психологічної допомоги (у оперативних формах) за виявленою у особового складу проблематикою із активним залученням до цього процесу активу військової частини (підрозділу).</p>
щотижнево	<p>1. Взаємодія з командирами рот (взводів) з метою отримання (уточнення) інформації щодо психологічного</p>

	<p>стану військовослужбовців (метод експертного оцінювання).</p> <p>2. Проведення за необхідністю інструкторсько-методичних занять, роз'яснювальної роботи із товаришами військовослужбовців з виявленими проблемами.</p> <p>3. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>4. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його тижневої діяльності, постановка йому завдань на наступний тиждень.</p> <p>5. Надання командирів військової частини (підрозділу) письмової (усної) доповіді за тижневими результатами надання психологічної допомоги особовому складу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>6. Участь в оцінюванні психологічної складової рівня бойової готовності (боездатності) військової частини (підрозділу).</p>
щомісячно	<p>1. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>2. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його діяльності за місяць, постановка завдань на наступний місяць.</p> <p>3. Надання письмового звіту командирів військової частини (підрозділу) за результатами надання психологічної допомоги особовому складу за місяць:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - аналіз діяльності інших посадових осіб (активу) з надання психологічної допомоги особовому складу; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>4. Планування заходів з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) на наступний місяць.</p>

4.4. Діяльність психолога з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) після виконання завдань (у районах відновлення, ППД)

Періодичність заходів вказана орієнтовно, оскільки психологічна допомога особовому складу надається за потреби, у разі виявлення проблеми.

Перелік та зміст заходів психологічної допомоги визначаються з урахуванням віку, психологічних особливостей особистості військовослужбовців (індивідуальних ресурсних можливостей), особистих психологічних труднощів, соціального оточення, мотивації та активності військовослужбовців.

У разі підозри щодо наявності у військовослужбовця клінічних форм психічних відхилень та неможливості встановлення більш точного висновку психолог повинен рекомендувати командуванню військової частини (підрозділу) направити військовослужбовця до закладу охорони здоров'я на додаткове обстеження.

Періодичність проведення	Заходи, що проводяться психологом військової частини (підрозділу)
щоденно	<p>1. Спостереження за особовим складом (включене та невключене), проведення бесід, опитувань з метою:</p> <p><u>оцінки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поточних психологічних станів особового складу; - соціально-психологічних процесів у військовому колективі; - рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби; - поточного рівня бойової активності, фізичної та розумової втоми особового складу; <p><u>виявлення у особового складу ознак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - психічної дезадаптації; - стресових реакцій; - фізичної та розумової перевтоми, виразної астенизації; - отримання психічних травм; - кризових психологічних станів; - нервово-психічних розладів. <p>2. Проведення психологічного діагностування військовослужбовців для уточнення первинних висновків.</p> <p>3. Аналіз отриманої інформації, інтерпретація результатів з планування подальших заходів психологічної допомоги та наданням рекомендацій керівному складу, у тому числі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - щодо запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких після нещодавнього

	<p>виконання службових обов'язків виявлено ознаки гострої реакції на стрес, БПТ, нервово-психічних розладів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - щодо направлення військовослужбовців з виявленими ознаками БПТ, нервово-психічних розладів до відомчих закладів охорони здоров'я; - щодо відновлення військово-професійної працездатності особового складу та запобігання розвитку в нього психічних розладів. <p>4. Проведення заходів психологічної допомоги (у оперативних формах) за виявленою у особового складу проблематикою із залученням до цього процесу активу військової частини (підрозділу).</p> <p>5. Психологічне консультування військовослужбовців за запитом.</p> <p>6. Робота у пунктах постійної дислокації з сім'ями військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги, спрямована на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологічну підтримку членів сімей; - психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану військовослужбовця; - залучення їх до процесу надання психологічної допомоги військовослужбовцю. <p>7. Проведення за необхідністю інструкторсько-методичних занять, роз'яснювальної роботи із товаришами військовослужбовців з виявленими проблемами.</p> <p>8. Постановка завдань та залучення співслужбовців з числа активу військової частини (підрозділу) до участі у процесі надання психологічної допомоги.</p>
щотижнево	<p>1. Взаємодія з командирами рот (взводів) з метою отримання (уточнення) інформації щодо психологічного стану військовослужбовців (метод експертного оцінювання).</p> <p>2. Проведення занять з психологічної просвіти військовослужбовців за актуальними темами (виявленими за проблематикою).</p> <p>3. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>4. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його тижневої діяльності, постановка йому завдань на наступний тиждень.</p> <p>5. Надання командирів військової частини (підрозділу) письмової доповіді за тижневими результатами надання</p>

	<p>психологічної допомоги особовому складу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>6. Участь в оцінюванні рівня бойової готовності (боєздатності) військової частини (підрозділу).</p>
щомісячно	<p>1. Аналіз наявної інформації та прийняття відповідних рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування та уточнення подальших заходів; - надання рекомендацій керівному складу. <p>2. Проведення інструкторсько-методичного заняття з особовим складом військової частини (підрозділу) щодо надання невідкладної психологічної допомоги особовому складу.</p> <p>3. Підведення з активом військової частини (підрозділу) підсумків його діяльності за місяць, постановка завдань на наступний місяць.</p> <p>4. Надання письмового звіту командирів військової частини (підрозділу) за результатами надання психологічної допомоги особовому складу за місяць:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявлені проблеми; - виконані заходи; - аналіз діяльності інших посадових осіб (активу) з надання психологічної допомоги особовому складу; - пропозиції щодо подальшої діяльності. <p>5. Планування заходів з надання психологічної допомоги особовому складу військової частини (підрозділу) на наступний місяць.</p>

Основним рекомендованим методом для здійснення психологічної допомоги є психологічний дебрифінг (див. додаток 2).

З метою запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких після нещодавнього виконання службових обов'язків виявлено гостру реакцію на стрес або ознаки БПТ, нервово-психічних розладів, психологу слід рекомендувати командуванню військової частини (підрозділу):

- забезпечити відносно них безумовне дотримання військової етики й субординації з боку інших військовослужбовців;
- обмежити їх контакти з важкохворими чи пораненими;
- забезпечити максимальне обмеження приймання ними лікарських психотропних препаратів (за винятком серйозних порушень сну);
- уникати постановки їм передчасних діагнозів.

Первинними показниками наявності у військовослужбовця БПТ, нервово-психічних розладів та необхідності направлення його до закладу охорони здоров'я є такі тривалі ознаки (що зберігаються більше 48 годин):

- неможливість виконання військовослужбовцем службових обов'язків;
- необ'єктивна оцінка військовослужбовцем рівня небезпеки;
- неадекватні поведінкові реакції;
- деморалізуючий вплив військовослужбовця на особовий склад;
- створення військовослужбовцем загрози для оточуючих.

Підставою для визначення необхідності направлення військовослужбовців до закладу охорони здоров'я також є рекомендації представників позаштатних (спеціалізованих) груп, що надаються за результатами проведення психофізіологічної діагностики.

Направлення військовослужбовців, у яких виявлено ознаки БПТ, нервово-психічних розладів до закладів охорони здоров'я Міністерства оборони України здійснюється в порядку, що визначений Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України, затвердженим Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV.

Діагностика явищ фізичної та розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації у військовослужбовців здійснюється шляхом:

- аналізу скарг військовослужбовців;
- спостереження за станом військовослужбовців у процесі їх службової діяльності;
- експертного опитування;
- встановлення рівня боєздатності та об'єктивних характеристик перевтоми й астенизації.

З метою відновлення військово-професійної працездатності особового складу та запобігання розвитку в нього психічних розладів військовослужбовцям, у яких за результатами діагностики встановлено наявність фізичної та розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації, за можливості надаються щорічні основні відпустки (у разі їх невикористання), а також відпустки за сімейними обставинами та з інших поважних причин тривалістю не більш як 10 календарних днів відповідно до чинного законодавства.

Рішення про необхідність надання таких відпусток приймаються командирами військових частин самостійно, за рапортами командирів підрозділів або на підставі рекомендацій психологів, представників позаштатних (спеціалізованих) груп.

4.5. Оцінка ефективності психологічної допомоги, наданої особовому складу

Ефективність психологічної допомоги особового складу військової підрозділу (окремого військовослужбовця) визначається шляхом оцінки їх здатності виконувати службові обов'язки.

При цьому щодо особового складу військової частини (підрозділу, групи, команди, окремого військовослужбовця) психолог проводить наступні заходи:

- визначення оцінки стану психофізіологічної спроможності й готовності виконувати службові обов'язки;
- надання рекомендацій щодо підтримання стану психофізіологічної спроможності й готовності виконувати службові обов'язки на досягнутому рівні;
- визначення програми заходів (надання рекомендацій) щодо запобігання можливому розвитку психічних розладів.

Під час оцінки ефективності психологічної допомоги військовослужбовців враховуються їх вік, психологічні особливості особистості, соціальне оточення, мотивація та активність.

Література

1. Наказ Начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 04.12.2014 № 317 “Про затвердження положення про Психологічну службу Збройних Сил України”.

2. Наказ Міністра оборони України від 09.12.2015 № 702 “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)”.

3. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.

4. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство: состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Р.В. Кадыров. – СПб.: Речь, 2012. – 448 с.

5. Китаев-Смык Л.А. Стресс войны: Фронтные наблюдения врача-психолога / Л.А. Китаев-Смык // М-во культуры РФ; Рос. ин-т культурологии. – М., 2001. – 80 с.

6. Ягупов В.В. Військова психологія: Підручник / В.В. Ягупов. – К.: Тандем, 2004. – 656 с.

7. Уильямс М. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности / М. Уильямс, Дж. Тисуейл, З. Сигал, Й. Кабат-Цинн. – СПб.: Питер, 2011. – 288 с.

8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

**“Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій”
(методичні рекомендації, НДЦ ГП ЗС України, 2014)**

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу бойових стрес-факторів на військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях, ми пропонуємо низку заходів із навчання військовослужбовців прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції.

Матеріали подані таким чином, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самостійно їх подолати.

Вступ

1. Зверни увагу
2. Типові психологічні реакції, що виникають під впливом стрес-факторів в умовах локального збройного конфлікту
3. Психічний стан перед боєм
4. Прояви психіки і поведінки військовослужбовців в бою
5. Методи та прийоми самопомоги і допомоги військовослужбовцям при типових поведінкових реакціях у стресовій ситуації
 - 5.1. Подолання і мінімізація страху
 - 5.2. Реакція тривоги та її види
 - 5.3. Паніка
 - 5.4. Стан фрустрації
 - 5.5. Марення і галюцинації
 - 5.6. Ступор
 - 5.7. Істерика
 - 5.8. Нервові тремтіння
 - 5.9. Плач
 - 5.10. Відчуття провини або сорому
6. Загальні рекомендації (як зняти стрес)
7. Посттравматичні стресові розлади
8. Вправи на зняття м'язової напруги і формування внутрішнього відчуття безпеки
 - 8.1. Загальна робота з блоками
 - 8.2. “Заземлення”
9. Коли тобі потрібно звернутися за професійною психологічною допомогою
10. Загальні правила надання психологічної допомоги товаришу

ВСТУП

Події, які відбуваються останнім часом в нашій державі свідчать про те, що кожен з нас повинен бути готовим до того, що може опинитися в екстремальній, непередбачуваній, небезпечній для життя обстановці.

За таких умов людина піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади, в тому числі бойова психічна травма, а в подальшому і розвиток посттравматичних стресових розладів.

Одні військовослужбовці можуть подолати наслідки таких факторів самостійно, інші не можуть цього зробити і потребують допомоги психологів та інших спеціалістів. В тому випадку, якщо поряд немає фахівця-психолога, рекомендуємо скористатися нашими порадами і рекомендаціями, які допоможуть не тільки оцінити свій психологічний стан, але і навчать швидкому відновленню власних психічних функцій, зняттю напруги. Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими кожен може зіткнутися в небезпечній обстановці, дозволить психологічно до них підготуватися. Ознайомлення з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори виконує функцію своєрідного “щеплення”, що діє за принципом “попереджений значить захищений”.

1. ЗВЕРНИ УВАГУ

Дорогий друже!

Твої переживання дуже особисті, але ці рекомендації допоможуть тобі дізнатися, як люди можуть реагувати в складних ситуаціях. Знайомство з рекомендаціями навчить тебе, як допомогти собі та іншим, якщо хтось поруч опиниться в таких же ситуаціях. Ми розкажемо тобі про перебіг стресу, про реакції людського організму на психотравмуючі події, чого чекати від себе, як надати допомогу собі та усвідомити, що тобі необхідна допомога сторонніх.

Психотравмуюча подія – це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров'я людини.

Зверни увагу!

➤ Перебуваючи під впливом травматичних подій, твої думки і відчуття можуть бути болісними і незрозумілими для тебе, а реакції – незвичними і такими, що лякають. Знай – у тебе нормальна реакція на ненормальну ситуацію.

- Страх – нормальне явище.
- Відсутність інформації може посилювати твою невпевненість.
- Групова підтримка укріплює психічне здоров'я.
- Говори, обговорюй те, що тебе турбує – не мовчи.

➤ Хочеш плакати – плач, не соромся. Організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів. Забудь про гендерні стереотипи: “чоловіки повинні бути сильними”, “чоловіки не плачуть”, “чоловіки вмирають стоячи”.

➤ Постійне вживання алкоголю або психотропних речовин може допомогти дещо заспокоїтися, на короткий час, забути дошкульні спогади та страхи, розслабитися і трохи поспати. Але в перспективі таке зловживання може призвести до погіршення настрою, порушення сну і стати окремою проблемою. Людям, які переживають психотравмуючу подію, алкоголь (горілка, вино, пиво тощо) повністю протипоказаний. У випадку вживання цих напоїв ти ризикуєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, залежним від алкоголю, що може зруйнувати тебе і твою родину.

➤ Під час бойових дій вживання алкоголю може спричинити невиконання бойового завдання, нанести непоправну шкоду тобі і/або твоїм бойовим товаришам, навіть привести до загибелі.

➤ Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.

➤ Намагайся щодня вживати такі продукти, які необхідні організму для боротьби зі стресом: продукти бджільництва, овочі, домашній сир, цукор (але зловживати ним не слід) тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюй їх брак вітамінами, які безпечно можна вживати декілька місяців. Було б добре, якби була можливість вживати антистресовий препарат “Гліцисед”, він покращує розумову діяльність, зменшує потяг до алкоголю, покращує сон, знижує роздратованість, підвищує концентрацію уваги.

➤ Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший за вдих.

➤ Щовечора, або після стресової події, роби вправи для розслаблення м’язів плечового поясу: розминай м’язи плечей, ший; розтирай руки, ноги. Використовуй комплекс вправ, користуючись рекомендаціями.

➤ Щоб твій сон був міцний, якщо дозволяє обстановка, роззуйся, спи без взуття. Взута людина не може розслабитися.

➤ Якщо твій товариш засмучений, не проходь повз нього, запитай: “Що сталося?”, “Як ти себе відчуваєш?”, “Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився твій настрій?”. Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне (чи хоч би помріяти про це).

➤ Знаходь час для молитви.

➤ Пам’ятай, що користування рекомендаціями надасть тобі можливість запобігти розвитку посттравматичного стресового синдрому. Виконуй ці рекомендації, аналізуй своє психічне здоров’я і, в разі

необхідності, звертайся за допомогою. Більшість людей може справитися з кризою самотійно, але є основні правила, коли ти повинен звернутися до психолога.

- В своїй основі ти – та ж сама людина, якою була і перед бойовими діями.
- “Світло в кінці тунелю” є.

2. ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕС-ФАКТОРІВ В УМОВАХ ЛОКАЛЬНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Війна – найбільша драма, але, разом з тим, війна може мати і позитивний вплив на учасників успішної бойової діяльності. Відбуваються позитивні зміни: підвищується умілість, професіоналізм, війна прискорює соціальний час, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, ти стаєш більш досвідченим, справжнім професіоналом; підвищується твій соціальний статус, який виражається в поважному відношенні до тебе, як до учасника бойових дій, визнанні твоїх заслуг. Не випадково ветерани війни згадують її як особистісно значущий продуктивний період часу.

Процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15-25 діб, по закінченню яких ти досягнеш піку морально-психологічних можливостей. Після 30-40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником, часто настає їх швидкий спад, пов'язаний з виснаженням духовних і фізичних сил. Обмеження рухливості людини протягом 3 діб знижує його працездатність на 30%.

Типові психологічні реакції, що виникають під впливом стрес-факторів в умовах локального збройного конфлікту

ПОЗИТИВНІ
Мобілізація психологічних можливостей
Активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності
Прояв інтересу, ентузіазму
Активізація й оптимізація пізнавальної діяльності
Актуалізація творчих можливостей
Підвищення готовності до рішучих і сміливих дій
Підвищення витривалості, невибагливості
Зниження порога відчуттів, прискорення реакцій
Зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності

Виникнення азарту, емоційного збудження
Підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів
Покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість
Покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася
Підвищення рівня розвитку вольових якостей
Посилюється роль соціально-значимих і високих громадських мотивів

НЕГАТИВНІ
Прояв занепокоєння, непевності, тривоги
Загострення почуття самозбереження
Гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки
Нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності
Руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі
Недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях
Втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії
Поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності
Виникнення гострих психотичних станів
Прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор)

3. ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРЕД БОЄМ

Психічне переживання перед боєм зветься тривожним очікуванням. В цей період (дні, години) у тебе можуть виявлятися такі ознаки: метушливість, зайва балакучість, глибока заклопотаність, часте куріння, прагнення якнайшвидше йти в бій, підвищена чутливість до усіляких звісток. Настрій може легко змінюватись, від неприємно-томливого до підвищено-веселого стану.

В *інтелектуальній сфері* спостерігається:

- безперервний потік різних думок;
- зниження уваги;
- нездатність зосередитися на чому-небудь.

В *емоційній сфері* спостерігається:

- напруженість;
- очікування чого-небудь важкого, скрутного.

Характерними об'єктивними показниками можуть бути:

- прискорення пульсу (понад 90 ударів за хвилину у стані фізичного спокою);

- збільшення частоти дихання (до 20-30 подихів за хвилину);
- підвищення температури тіла до 39 градусів та ін.

Такий стан відображає процес уявної психологічної підготовки, настроювання організму на ті небезпеки та труднощі, з якими доведеться зіткнутися в бою. З психологічної точки зору, психічний стан військовослужбовців в очікуванні бою – стан тривожного очікування. Цей стан переживає більшість, хоча ступінь вираженості його у різних людей не однаковий, в залежності від багатьох умов та факторів. В період підготовки і очікування бойових дій ти повинен бути постійно в процесі діяльності (чищення зброї, обслуговування техніки). За відсутності корисної діяльності виникають роздуми, різні передчуття, розповсюджуються тривожні чутки, зароджується страх перед невідомістю, може статися зниження бойового духу.

4. ПРОЯВИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЮ

Основна реакція військовослужбовців на бойові дії – бойовий стрес.

Організм активно адаптується в умовах бойової обстановки. Включається напруженість механізмів саморегуляції, формується пристосувальна поведінка для дій в небезпечних умовах.

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчуття те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, необхідність знищувати противника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники.

Нормальними переживаннями людини в бойовій обстановці є не тільки відчуття патріотизму, любові до України, прагнення помститися ворогу, виконати бойову задачу, відчуття гніву, але і, такі негативні, як страх смерті, поранення, каліцтва, полонення противником, страх не виконати поставлену бойову задачу та виявитися боягузом в очах товаришів.

Безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою відчують, немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “ворушіння” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням, нудотою, блювотою (у 25%); неспроможністю контролювати акти сечовипускання та дефекації (нетримання сечі, пронос) (у 20%).

Це – нормальні реакції на ненормальні умови перебування.

Перелічені негативні відчуття загострюються по мірі накопичення втоми, при тривалій участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, при несприятливому розвитку бойових подій, негативному відношенні до військ населення регіону та ін.

Кожна людина має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо ти відчуваєш, що можеш контролювати себе в бойових умовах, то продовжуй виконувати бойові завдання.

У разі, якщо ти відчуваєш, що твої переживання мають доволі інтенсивний характер, тобі складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню бойових завдань, скористайся нашими рекомендаціями і ти зможеш самотійно повернути під контроль свої емоції, переживання, поведінку.

5. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

5.1. Подолання і мінімізація страху

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає **страх**, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання (30% військовослужбовців відчувають найбільший страх перед боєм, 35% – в бою і 16% – після бою).

За змістом переживання страх проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху “втрати контролю” над ситуацією і над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують наступні форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрозливих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрозливої небезпеки.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам

здалегідь відчути небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об'єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об'єкту”; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

Самодопомога при страху

Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Страх – це відчуття, яке, з одного боку, оберігає тебе від ризикованих, небезпечних вчинків, з другого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою наступних прийомів:

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.

2. При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повтори подумки 2-3 рази “формулу безстрашності” за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;

• Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось із товаришів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирю або санінструктору і продовжуй бойові дії.

Допомога товаришу при страху

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м'язів (особливо м'язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, який може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Допомога:

1. Поклади руку постраждалого собі на зап'ястку, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Я зараз поряд, ти не один!".

2. Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.

3. Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

5.2. Реакція тривоги та її види

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна ("нормальна") тривога пов'язана із загрозовою ситуацією, яка посилюється адекватно їй – в умовах суб'єктивної значимості вибору, при нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації.

Якщо інтенсивність тривоги надмірна по відношенню до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну.

Патологічна тривога, як правило, тривала за часом (більше 4 тижнів). Таким чином, на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Форми відповіді організму в умовах реакції тривоги

Реакція тривоги малого ступеня (слабий екстремальний чинник):

1. Прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість.
2. Зміна уваги, її концентрації.
3. Порушується виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи).

4. Мотив діяльності не змінюється.
5. Значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

1. Звуження обсягів всіх видів пам'яті.
2. Погіршується виконання задач, що вимагають стійкості та концентрації уваги.
3. Труднощі із запам'ятовуванням інформації.
4. Поява "купи" помилок при стереотипній діяльності.
5. Поява яскраво вираженої емоційної напруги.
6. Підвищена чутливість до шуму, світла і запаху.
7. Поява мотиву переживання страху, відходу з екстремальної ситуації.

Реакція тривоги крайнього ступеня має дві форми перебігу: **пасивну і активну.**

В обох випадках суттєвою є втрата свідомого контролю над поведінкою, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій.

Пасивна форма:

- заціпеніння;
- припинення активної діяльності;
- людина не розуміє зверненої до неї мови;
- відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації;
- повна або часткова втрата пам'яті;
 - втрата вольового контролю, воля паралізована;
 - стан ступору;
 - апатія, загальмованість рухів;
 - непритомні стани.

Активна форма:

- втеча, відхід із зони екстремальної ситуації;
- відсутність логіки в поведінці;
- зорові і слухові галюцинації;
- нервозна діяльність;
- підвищена навіюваність;
- метання в пошуках укриття, буйство;
- істеричний сміх або плач;
- крики в поєднанні з підвищеною активністю;
- дратівливість і злість;
- агресивність;
- поява реакцій наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, які знаходяться в стані активної тривоги, з поля бою.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги:

- лякливість;

- регрес віку (дитячі реакції);
- незв'язне бурмотіння;
- сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує **психічна або емоційна напруженість**.

Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, утомленість, “перебування на межі зриву”, неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

- серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук;

- дихальні: відчуття “кому” в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;

- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;

- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;

- сечостатевої: часте сечовипускання;

- органів чуття: ослаблення зору і слуху;

- терморегуляторні: безпричинне підвищення температури тіла та озноб.

Для експрес-оцінки свого стану задай собі два питання:

1. “Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?”

2. “Чи часто у тебе буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?”

Якщо хоча б на одне з цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога при тривозі

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу “Поза кучера на джоггах”. Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі “кучера на джоггах” – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі (див. рис. 1).

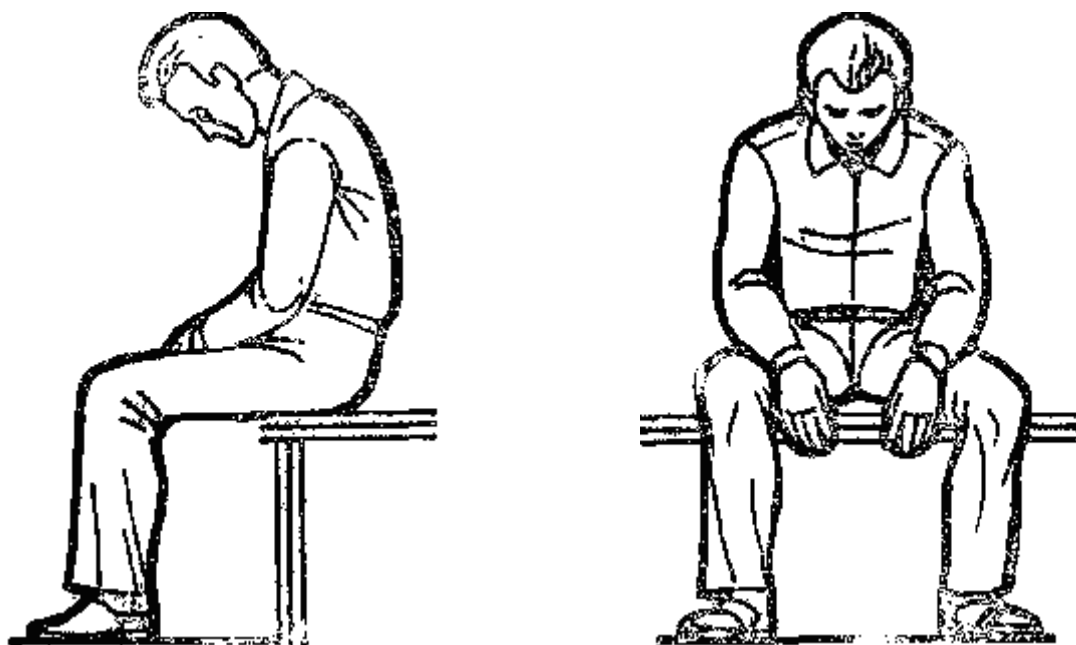


Рис. 1

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти “позу кучера на дрожках”, необхідно:

- а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;
- б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;
- в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуньте стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);
- г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;
- д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;
- е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт “д”);
- ж) закрити очі;
- з) дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що приводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахиляються вперед, що приводить до болів в шиї, спираються передпліччями на стегна.

Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять у присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і у тих, хто це спостерігає.

Допомога товаришу при тривозі

1. Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3. Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4. Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку.

Стан **боязні** являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здібність до довільних дій.

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення відхилитися від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, як би зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Якщо ти відчуваєш афективний страх, ти як би “ціпенієш”, не можеш зсунути з місця або можеш бігти, нерідко у бік джерела небезпеки.

Після переживання такого стану ти не завжди можеш пригадати окремі деталі своєї поведінки і стану, можеш відчувати себе розбитим і пригніченим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у тебе розвинуті вольові якості, тим менше ти піддаєшся афекту або взагалі не допускаєш його. Послабити або попередити афект можна також відволіканням і переключенням уваги. Невипадково житейська мудрість рекомендує запальним людям, у момент збудження, порохувати до ста або негайно почати що-небудь робити: ремонтувати, чистити, копати і т.п. При цьому свідомість звільняється від емоційного “захоплення” і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

Відомо, що “безстрашних” психічно нормальних людей не буває. Вся справа в проміжках часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії.

5.3. Паніка

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС погрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Як розпізнати паніку

Панічний напад – це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної змінності. При цьому майже завжди з’являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися.

Швидкість, з якою вони нарастають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної “відокремленості” від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечника;
- відчуття жару або холоду, “приливи”.

Крім чисто фізичних симптомів паніки тебе можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- “У мене їде дах”;
- “Я втрачаю контроль над собою”;
- “Ось-ось знепритомнію”;
- “Зараз повалюся без відчуттів”;
- “Схоже, у мене серцевий напад”;
- “У мене інсульт”;
- “Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення”.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й нарастає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З’являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашай її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації.

Частіше за все паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;
- 2) після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;
- 3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав’язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

При цьому під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді і уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть привести до масової перестрілки, так званої “вогняної паніки”, а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.

Захисти себе від впливу паніки:

- заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;
- спробуй “підключити” розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;
- якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його долонею по щоці.

Методи контролю над симптомами паніки

Систематичні тренування дозволять тобі послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Регуляція прискореного дихання або задихки

Після раптового потрясіння дихання частішає. В цих ситуаціях прискорене (важке) дихання – цілком нормальна реакція. Проте у деяких людей дихати частіше в хвилини емоційної напруги перетворюється на звичку. Таке дихання само по собі може спровокувати напад паніки. А коли подібний, вже знайомий напад розпочинається, дихання становиться ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана “дихальна паніка”.

Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс в крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання і тим самим збільшивши вміст в крові вуглекислого газу. І, як тільки прискорене дихання заспокоїться, ти відчуєш, що і сам набагато менше схвильований і переляканий, і симптоми паніки стануть не такими вже і сильними.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими ти можеш скористатися окремо або ж у поєднанні. Спробуй обидва варіанти.

Самодопомога при панічному нападі

1. Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин.

Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися

“тримати” нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м’язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на “приховану гру”, в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод "паперового пакету"

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!)

Цей метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, надінь на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.

- Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.

- Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “чашка” зручніше. Проте за допомогою пакету ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх.

Методи відволікання

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різде болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей.

3. Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. При перших же ознаках страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.

Як обрати метод подолання нападу паніки

Необхідно з'ясувати, який з методів краще за все підійде саме тобі, тобто завдяки якому з них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

- Склади перелік вже використаних тобою методів відволікання і оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити “свою методику”.

- Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути наступні інструкції:

- затримай дихання на десять секунд;
- уповільни дихання (вправа);
- зосереджено рахуй.

Або:

- клацни гумкою по зап'ястку;
- надінь паперовий пакет на рот і ніс;
- дихай повільно;
- уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але в більш повільному темпі.

5.4. Стан фрустрації

В екстремальній ситуації може виникнути стан фрустрації – стан наростаючої внутрішньої напруги.

Види фрустраційної поведінки:

- рухове збудження, що виражається в безцільних і нерегульованих реакціях;
- апатія;
- агресія і деструкція;
- аутоагресія (відносно самого себе);
- стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки);
- регресія (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі).

Наслідки фрустрації можуть бути короточасними і тривалими. Її подолання припускає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційно-вольової напруги, перемикання уваги на що-небудь приємне.

Самодопомога при руховому збудженні

Рухове збудження виникає, частіше за все, після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т.п.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де ні, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Основні ознаки рухового збудження:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Самодопомога:

1. Спробуй спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.

2. Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш

напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчувати себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога товаришу при руховому збудженні

1. Використовуй прийом “захват”: знаходячись позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе (рис. 2).



Рис. 2

2. Ізолюй постраждалого від оточуючих.
3. Говори спокійним голосом про те, що він відчуває. (“Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?”).
4. Не сперечайся з постраждалим, не задавай питань, в розмові уникай фраз з часткою “не”, що відносяться до небажаних дій (наприклад: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”).
5. Пам’ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Самодопомога при апатії

Апатія – реакція, яка спрямована на захист психіки людини. Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень, після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності, виникає, коли не вдалося когось врятувати і хтось з товаришів або близьких загинув.

Навалюється відчуття утомленості – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великим зусиллям.

В душі – пустота, байдужість, немає сил навіть на прояв відчуттів.

В стані апатії людина може знаходитися від декількох годин до декількох тижнів.

Основні ознаки апатії:

- байдужість до всього оточуючого;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами, мова.

Тому, якщо ти відчуваєш упадок сил, якщо тобі важко зібратися і почати щось робити і, особливо, якщо ти розумієш, що нездатний відчувати емоції, дай собі можливість відпочити. Зніми взуття, прийми зручну позу, постарайся розслабитися, не зловживай напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки усугубляти твій стан. Бажано, щоб ноги були в теплі, стеж за тим, щоб тіло не було напруженим.

Самодопомога:

- Якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15-20 хвилин.

- Промасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Дана процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися.

- Випий чашку неміцного солодкого чаю.

- Зроби декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.

- Після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили.

- Не берися за декілька справ одночасно, в такому стані увага розсіяна і концентруватися на декількох справах важко.

- Постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок.

- Зроби вправу “Брикання” на зняття загальмованості

Вправа “Брикання”. Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори “ні!” на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу таким чином. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестуючі дії маленької дитини, дригай ногами, бий матрац кулаками, верти головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками “ні!” або “я не буду!”.

Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м’язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Допомога товаришу при апатії

Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію.

1. Поговори з постраждалим. Задай йому декілька простих питань: “Як тебе звати?”; “Як ти себе почуваєш?”; “Хочеш їсти?”.

2. За можливості постраждалому необхідно дати відпочити в зручних умовах, обов'язково зняти взуття.

3. Візьми постраждалого за руку або поклади свою руку йому на лоб.

4. Дай йому можливість поспати або просто полежати. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти стомленість, відпочити, але і, так би мовити, “заспати” ті або інші переживання.

Зміни боєздатності військовослужбовців залежно від тривалості їх сну

Тривалість сну (годин)	Стан боєздатності
0	зберігається боєздатність до виконання бойових завдань протягом 3 днів. На 4-ий день весь особовий склад виходить зі строю.
1,5	50% боєздатності військовослужбовців зберігається протягом 6 днів. На 7-ий день зі строю виходить 50% особового складу.
3	91% боєздатності військовослужбовців зберігається більше 9 днів.

Якщо немає можливості відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори з постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

Самодопомога при гніві, злості, агресії

Гнів і злість часто відчувають люди, які переживають нещастя, – це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров'ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

Самодопомога:

1. Гучно топни ногою (стукни рукою) і з відчуттям повтори: “Я злюся”, “Я оскаженілий” тощо. Можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення.

2. Постарайся проговорити свої відчуття іншій людині.

3. Дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишеся.

4. Зроби *вправу на вивільнення гніву*. Встань обличчям до об'єкту (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. “Включи” в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, “ні!”. Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в даний момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Допомога товаришу при гніві, злості, агресії

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини “намагається” знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості, гніву або агресії може зберігатися достатньо тривалий час і заважати самому постраждалому або оточуючим.

Основні ознаки агресії:

- роздратування, незадоволеність, гнів (за будь-яким, навіть незначним приводом);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, сварка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

Допомога:

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дай постраждалому можливість “випустити пару” (наприклад, виговоритися або “побити” кулаками землю та ін.).
3. Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: “Що ж ти за людина!”. Слід сказати: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”.
5. Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
6. Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.
7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

5.5. Марення і галюцинації.

Допомога товаришу при маренні і галюцинаціях

Основні ознаки марення – це хибні уявлення або висновки, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

Допомога:

1. Необхідно простежити за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим.
2. Прибрати від нього предмети, що представляють потенційну небезпеку (особливо зброю).
3. Ізолювати постраждалого і не залишати його одного.
4. Говорити з постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати. Пам'ятай, що в такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

5.6. Ступор

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство та ін.), коли людина затратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий пробуде в такому стані достатньо довго, це приведе до його фізичного виснаження. Оскільки при ступорі контакту з навколишнім світом немає, постраждалий не помічає небезпеки і не робить ніяких дій, щоб її уникнути.

Основні ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- “завмирання” в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів.

Допомога товаришу при ступорі

1. Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до центру долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні (рис.3).
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями (рис. 3).

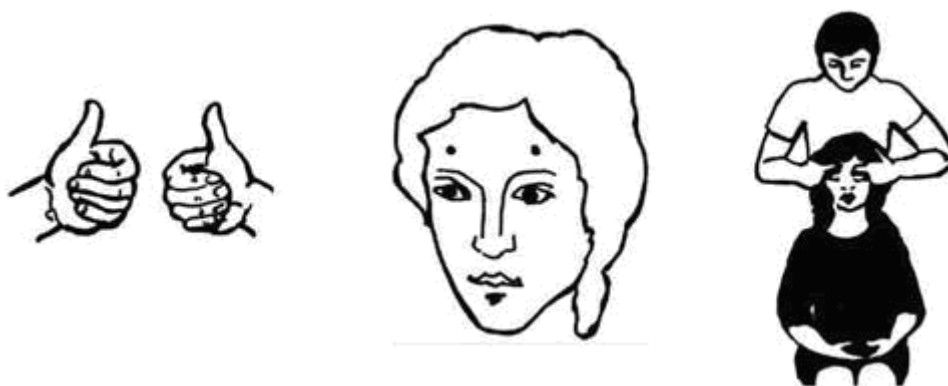


Рис. 3

3. Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

5.7. Істерика

Істеричний припадок триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

Істерика – це стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї.

Самодопомога при істериці

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії:

1. Піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному.
2. Вмитися холодною водою.
3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога товаришу при істериці

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишися з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облили водою, різко крикнути на постраждалого).

3. Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.

4. Після істерики настає упадок сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.

5. Не потурай бажанням постраждалого.

5.8. Нервові тремтіння

Після перебування в небезпечній ситуації з’являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Частіше тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Багато хто, помилково, вважає цей стан шкідливим і намагається якнайшвидше його припинити, тоді як за допомогою такої реакції ми можемо скинути зайву напругу, що з’явилася в нашому тілі внаслідок стресу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі і викличе м’язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку та ін.

Основні ознаки даного стану:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);
- реакція продовжується достатньо довго (до декількох годин);
- потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Самодопомога при нервовому тремтінні

Якщо ти відчуваєш нервові тремтіння (тремтять руки) і ти не можеш заспокоїтися, не можеш контролювати цей процес, спробуй:

1. Посилити тремтіння; тіло скидає зайву напругу – допоможи йому.
2. Не намагайся припинити цей стан, не намагайся силою утримати тремтятьчі м’язи – так ти отримаєш зворотній результат.
3. Спробуй не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

Допомога товаришу при нервовому тремтінні

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьми постраждалого за плечі і сильно, різко потряси протягом 10-15 секунд (рис. 4).

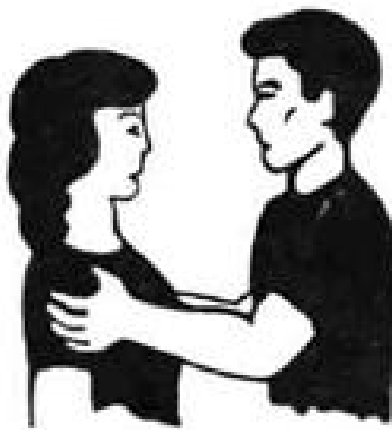


Рис. 4

3. Продовжуй розмовляти з ним, інакше, він може сприйняти твої дії як напад.

4. Після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

5. Не можна:

- обіймати постраждалого або пригортати його до себе;
- вкривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

5.9. Плач.

Самодопомога при плачі

В сльозах міститься велика кількість гормону стресу, і, поплакавши, людина позбавляється його, людині стає легше.

Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти “слабак”; тобі не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається. Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психічному і фізичному здоров’ю людини може бути нанесена шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, “узяти себе в руки”. Дай собі час і можливість виплакати.

Проте, якщо ти відчуваєш, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть наступні прийоми:

1. Випий стакан води.
2. Дихай повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.

Допомога товаришу при плачі

Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то у неї не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація, яка спровокувала плач, затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному і психічному здоров'ю людини.

Допомога:

1. Не залишай постраждалого одного.
2. Встанови фізичний контакт із постраждалим (візьми за руку, поклади свою руку йому на плече або спину, погладь його по голові). Дай змогу йому відчувати, що ти поряд.
3. Застосовуй прийоми “активного слухання” (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляй “ага”, “так”; кивай головою, тобто підтверджуй, що слухаєш і співчуваєш; повторюй за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говори про свої відчуття і відчуття постраждалого.
4. Не намагайся заспокоїти постраждалого. Дай йому можливість виплакати і виговоритися, “виплеснути” з себе горе, страх, образ.
5. Не задавай запитань, не давай порад. Твоя задача – вислухати.

5.10. Відчуття провини або сорому

Самодопомога при відчутті провини або сорому

Багато людей, що пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самостійно або без сторонньої допомоги дуже важко. Тому, в разі, якщо ти їх відчуваєш, подумай про звернення по допомогу до фахівця, це допоможе тобі подолати проблему.

Самодопомога:

1. Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість “мені соромно” або “я винуватий” словосполучення “я жалкую”, “мені шкода”. Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання і справитися з ними.
2. Напиши про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

Допомога товаришу при відчутті провини або сорому

1. Якщо з тобою поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.
2. Поговори з людиною, вислухай її. Дай зрозуміти, що ти слухаєш і розумієш її (кивай, піддакуй, говори “угу”, “ага”). Не засуджуй, не намагайся оцінювати її дії, навіть, якщо тобі здається, що людина вчинила неправильно. Дай зрозуміти, що приймаєш її такою, якою вона є. Не намагайся переконати. Наприклад, “Ти не винуватий”, “Таке з кожним може трапитися”. На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розказати про свої відчуття. Не давай порад, не розказуй про свій досвід, не задавай питань – просто слухай.

6. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (ЯК ЗНЯТИ СТРЕС)

Як зняти стрес

Наведені рекомендації засновані на методі саморегуляції “Ключ”, який успішно застосовувався для екстреної реабілітації постраждалих від терористів, для психологічного відновлення звільнених заручників.

Реабілітація

Якщо ти пережив стрес (або перевтому) і у тебе виникли неприємні відчуття – підвищена нервова напруга, скутість, занепокоєння, тривожність, страх, головний біль, зниження розумових або фізичних сил, якщо ти хочеш розслабитися або заснути, але не можеш цього добитися, використовуй прості, але ефективні прийоми реабілітації.

1. Легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуй самі напружені або больові ділянки шиї, сидячи або проходжуючись. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин.

2. Встань (якщо це складно – продовжуй сидіти або лежати), витягни руки перед собою, тримай їх розслабленими в ліктях і виконай перший “ідеомоторний прийом”: уяви собі, що твої руки починають плавно автоматично розходитися в різні боки без м’язових зусиль. Якщо руки почали розходитися, це означає, що включилося розслаблення і починається зниження стресу. Почекай, коли руки повністю розійдуться, і повтори цей прийом 3-4 рази поспіль. Якщо ж руки при всьому твоєму старанні не розходяться, значить, ти “затиснений”. В цьому випадку слід зробити, декілька будь-яких звичних легких рухів-розминок і декілька вдихів і видихів, трохи більш глибоких, ніж звичайно. Струсни руки і повтори прийом з розходженням рук ще раз.

3. Незалежно від того, вдався перший “ідеомоторний” прийом чи ні, розведи руки в сторони звичайним способом і виконай другий “ідеомоторний” прийом: налаштуйся подумки на зворотний плавний рух рук – одна до одної. Незалежно від результату повтори цей прийом 3-4 рази. Між повторами, якщо прийом не виходить, зроби, як і у попередньому випадку, декілька звичних легких рухів-розминок, вдихів і видихів.

4. Опустивши руки, подумки уяви, що одна з них плавно спливає вгору – згадай, як це буває у космонавта в стані невагомості. Потім підключи другу руку. Якщо ти виконуєш ці прийоми стоячи, то в мить, коли руки за твоїм бажанням піднімуться достатньо високо, зроби вдих-видих і розслабся. Ти переживеш приємне почуття внутрішньої легкості і польоту.

5. Після того, як ти виконав “ідеомоторні” прийоми – удалися вони чи ні, – зразу ж сідай або лягай – саме зараз настає бажаний результат: відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Тебе відпустило. Стрес знятий. Голова стала ясною. Ти відчуваєш свіжість, бадьорість, повноту сил.

Примітка. При виконанні ключових “ідеомоторних” прийомів, особливо стоячи, розслаблення супроводжується мимовільним

автоколиванням тіла. Ритмічне приємне похитування – закономірна реакція розслаблення, її не слід стримувати: “лягай” на ці автоколивання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти закачування і для розвитку високих координаційних якостей.

Підібраний тобою ключовий прийом, той, який виконувався легше за все, ти можеш потім використовувати окремо, без виконання всієї процедури реабілітації. Звісно, глибина розслаблення буде не такою повною, проте, і одного прийому буде цілком достатньо, щоб в потрібний момент, у відповідальній ситуації однією непомітною короткою дією зняти небажані “нервові затиски”, скинути нервове перенапруження, швидко оволодіти самоконтролем, відчути упевненість в собі.

Як підвищити стійкість до стресу

Антистресова підготовка

Курс тренування, направлено на підвищення стійкості до стресу і зниження стомлюваності, складається з 5 півгодинних тренувальних занять, які виконуються в зручний для кожного час, але починати курс профілактики слід в кінці дня.

Вже після 3-го або 4-го заняття виробляються навички не тільки для зняття нервового перенапруження, але і для ефективної мобілізації організму, підвищується здатність краще контролювати себе у відповідальних стресових ситуаціях і долати великі емоційні, розумові або фізичні навантаження з меншим збитком для здоров'я.

Для антистресової підготовки використовуються ті ж ключові “ідеомоторні” прийоми, проте, арсенал курсу допускає їх більшу різноманітність для швидкого і ефективного підбору індивідуального ключа.

“Ідеомоторні” прийоми можна використовувати не тільки для зняття нервового перенапруження і розслаблення, але і як тест “на скутість”, за допомогою якого завжди можна швидко перевірити себе на ступінь нервової напруженості.

Ефективність курсу забезпечується додатковим включенням спеціальної вправи “Сканування” (вправа спрямована на розслаблення), яка допомагає основному “ідеомоторному” тренуванню, а саме “ідеомоторне” тренування використовують вже не тільки як прийоми для зняття напруги, розслаблення або мобілізації організму, а як базовий психофізіологічний фон для набуття навиків саморегуляції.

Тест на “скутість”

Коли необхідно оцінити свою початкову нервову скутість (ступінь стресу), достатньо використовувати будь-який з трьох вищеописаних “ідеомоторних” прийомів. Наприклад, встань і витягни руки перед собою, подумки уяви, що твої руки починають плавно розходитися в сторони. Якщо вони не підкоряються твоїй волі, значить, зв'язок між волею і організмом порушений підвищеною нервовою напруженістю. Слід зробити декілька легких вправ-розминок, які дозволять тобі розслабитись.

Вправа “Сканування”

Ця вправа має спеціальну послідовність повторюваних циклічних механічних рухів, які дозволяють виявити саме той рух, який більшою мірою підходить для твого розкріпачення.

1. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові повороти голови.

2. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи плечового поясу.

3. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові рухи стегон, на зразок обертання обруча.

4. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи на рівні колін.

5. Рух, який показався тобі найлегшим і приємним, повтори протягом півхвилини. Це і є твій рух, який тебе розкріпачує. Можливо, він тобі знайомий, але в щоденному житті – саме цей рух ти мимовільно робив в моменти нервової напруги, тепер ти виконуєш його свідомо.

Формування психологічної стійкості

Виконуючи “ідеомоторні” прийоми з пункту “Реабілітація” розділу 6, дотримуйся двох правил:

1. Якщо реалізації бажаного “ідеомоторного” руху передує нервова напруга, зроби короткий вдих-видих.

2. Досягнувши стану розслаблення, почни тренувати навички стійкості до стресу. Подумки уяви собі образ стресового подразника, який позбавляє тебе впевненості в собі, вибиває тебе з колії і по відношенню, до якого ти прагнеш підвищити свою психологічну стійкість (страх від якого треба позбутися, занепокоєння перед майбутньою подією та ін.). При цьому стеж за реакцією організму у відповідь, яка може проявитися у вигляді різних “нервових” відчуттів (“ватяні” ноги, дрібне тремтіння, зміна дихання, серцебиття та ін.). Зніми стрес коротким вдихом-видихом, розчини виниклі неприємні відчуття за допомогою зручних для тебе прийомів, фізичних вправ. Повтори цю процедуру 2-3 рази.

Вже після 2-3 повторень вправи образ подразника перестає викликати небажану стресову реакцію організму не тільки під час тренування, але і в реальному житті. Твоя психологічна стійкість підвищилася.

Крім того, ти помітиш, що став менше втомлюватися і набагато успішніше долаєш різні стресові ситуації, швидше повертаєш контроль над собою.

7. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – відстрочена за часом психопатологічна комплексна реакція на психотравматичні події, що сформувалась в цілісний синдром. Розвивається через 1-6 місяців після стресогенної події.

Симптоми ПТСР можуть виникнути раптово, поступово або нагадувати про себе час від часу. Вони можуть з’являтися, ніби нізвідки, а можуть “запускатися” чимось, що нагадує про страшну подію або якимось пов’язано з нею: місце події, шум, запах, певні слова чи образи.

Кожен відчуває ПТСР по-своєму, є три основні симптоми:

- нав'язливе намагання “переосмислити” неприємні події, відтворення їх в уяві (зокрема, у сновидіннях);
- намагання уникати того, що нагадує про травму (наприклад, місця події);
- підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрілість.

Додаткові ознаки ПТСР:

- гнів і дратівливість;
- почуття провини, сорому або самозвинувачення;
- зловживання алкоголем чи наркотиками;
- почуття недовіри і зради, а також “несправедливості долі”;
- депресія і почуття безвиході;
- суїцидальні думки;
- відчуття відчуженості;
- фізичні болі;
- поверхневий і неспокійний сон, жахливі сновидіння;
- здригання при дзвінках, оплесках та інших буденних звуках;
- нездатність згадати цілі епізоди пережитої травми;
- відчуття, що людині “не судилося” знайти роботу, створити сім'ю тощо.

Відмінності між травматичними та щоденними спогадами

Травматичні спогади	Звичайні спогади
Є дуже яскравими і можуть містити образи та фізичні відчуття	Є не такими яскравими і загалом не супроводжуються сильними фізичними відчуттями
Необов'язково зринають у правильному порядку: можуть бути відсутніми важливі фрагменти	Зазвичай є впорядкованими: важливі фрагменти, як правило, відомі
Немає реального відчуття часу, що минув після травми: здається, ніби травма тільки-но сталася чи досі триває	Є усвідомлення часу, що минув після згаданої події: подія надійно закріплена у минулому
Не пов'язані з речами, про які ми знаємо у наших звичайних спогадах: вони “заморожені” у часі і не враховують того, що особа вважає правдою	Пов'язані з іншими спогадами, які разом утворюють одну життєву історію

Нав'язливі травматичні події легко “запускаються” факторами середовища, що відповідають особливості травматичної події. Так, наприклад, їх може спровокувати певний шум, звуки, запахи, візуальні образи, чи досить навіть якогось окремого відчуття.

Переживання травматичних подій, які супроводжуються дискомфортом і страхом, можливо припинити, але для цього необхідно їх опрацювати і перевести із травматичних спогадів у звичайні. Це можна зробити за допомогою фахівців (психологів, психотерапевтів). До цього ж часу ти можеш дещо зробити для того, щоб симптоми стали більш контрольованими.

Знання про наступні відчуття дозволять тобі легше їх пережити.

ЗАЦІПЕНІННЯ – стан, при якому ти відчуваєш і реагуєш дуже повільно. Спочатку ти відчуваєш “заціпеніння”, подія здається нереальною, як сон, і все, що відбувається, відбувається неначе в якомусь іншому світі, не насправді. Люди часто оцінюють це неправильно – як ознаку власної “сили” або “безсердечності”.

АКТИВНІСТЬ – ти намагаєшся бути активним. Допомога іншим може приносити деяке полегшення і тобі, і іншим. Проте над активність шкідлива, якщо вона відволікає від допомоги, якої ти потребуєш сам.

РЕАЛЬНІСТЬ – необхідне зіставлення реальності з уявленнями про неї. Наприклад, важливо брати участь у похованнях, оглядати місце дії, повертатися на місце катастрофи (в її роковини і т.д.). Все це допоможе тобі примиритися з реальністю.

ПАРАДОКСАЛЬНІ ВЧИНКИ – як тільки ти осмислюєш важку ситуацію, катастрофу, ти приймаєш її як подію, що відбулася. *ЦЕ НОРМАЛЬНО* – думати про це, говорити про це вдень і вночі, намагатися побачити уві сні і пережити її знову і знову. Так діти малюють і грають в ці події. Це все потрібно для твого душевного “лікування”.

САМОТА – для того, щоб справитися зі своїми відчуттями, тобі необхідно знайти можливість побути на самоті, без сім’ї і близьких друзів. Активність і “заціпенілість” (блокування відчуттів), виражені понад міру, можуть уповільнити процес повернення тебе до норми.

Увага! Якщо бажання усамітнитись триває більше одного дня і ти пережив екстремальну ситуацію – тоді для оптимального відновлення поступово повертайся до близьких людей, які можуть тебе підтримати психологічно і обережно, не заперечуючи твоїх відчуттів, а приймаючи їх. Дозволь собі “вентилювати” (проявляти) відчуття і переживання, таким чином ти допомагатимеш собі пережити травматичний стан.

ЗАПАМ’ЯТАЙ, що наявність болю від психологічної травми веде до її виліковування. **ТИ МОЖЕШ ВИЙТИ З КРИЗИ** навіть більш сильним, оскільки у тебе вже є досвід, як справлятися з цією ситуацією, більш навченим і зрілим способом – усвідомлюючи і розуміючи свої відчуття!

ЩО ПОТРІБНО РОБИТИ

- Говори про свої відчуття. Проявляй свої емоції і давай можливість твоїм друзям обговорювати їх разом з тобою.
- Говори про те, що трапалося. Використовуй кожен можливість переглянути свій досвід віч-на-віч з собою або разом з іншими. Дозволь собі бути частиною групи людей, яка піклується про тебе.
- Не дозволяй своєму відчуттю сорому зупинити тебе, коли інші надають тобі шанс говорити.
- Дозволь собі прийняти допомогу, звернися по допомогу. Навіть якщо якась конкретна людина тобі відмовила. У тебе завжди є можливість звернутись до іншої! Фізична і емоційна підтримка з боку інших людей полегшить твій стан. Не відмовляйся від цього. Обговорюй цю подію з тим, хто, маючи подібний досвід, відчуває себе добре. Бар'єри можуть зруйнуватися і розвинуться добрі відносини.
- Не чекай, що спогади зникнуть самі по собі. Відчуття залишаться з тобою і будуть нагадувати про себе протягом довгого часу.
- Не забувай, що твої близькі можуть переживати подібні відчуття по відношенню до тебе.
- Виділи час для сну, відпочинку, роздумів разом зі своєю сім'єю і близькими друзями.
- Проявляй свої бажання прямо, ясно і чесно говори про них сім'ї, друзям і на службі.
- Постарайся зберігати нормальний розпорядок свого життя, наскільки це можливо.
- Дозволяй своїм дітям говорити тобі та іншим про їх емоції, проявляти себе в іграх і малюнках.
- Скороти до мінімуму ризику під час управління автомобілем! Старайся піклуватися про себе і рідних удома.

Безпорадність – це нормальний стан, але не варто ним зловживати. Іноді ти не можеш допомогти собі саме тому, що не намагаєшся навіть зробити те, що тобі потрібно!

Використовуй новий досвід!

8. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ І ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

8.1. Загальна робота з блоками

Вправа "М'язова гімнастика"

При виконанні цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинна бути вільними і розслабленими. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально

розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах.

Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахиляючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніми ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидячи на стільці, підніми п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підніми носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа “Діалог з напруженою частиною тіла”

Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей “зажим” ти відчуваєш завжди; може бути – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових). Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму “зажимі”? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.

Звернися до своєї пам'яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

8.2. “Заземлення”

Травмуюча подія – це на стільки сильна загроза, що у людини, яка її пережила, повністю втрачається відчуття безпеки, здатність відчувати себе комфортно в цьому світі. Тому, в період надання психологічної допомоги,

страх і біль можуть бути настільки сильними, що повністю блокують свідоме опрацювання проблеми. Це може бути пов'язано з так званим, внутрішнім розділенням між свідомістю (душею) і тілом. Це розділення характерно для західної культури, більш того, без нього неможливо усвідомити своєрідність особистості (оскільки, щоб роздумувати про себе, необхідно розділитися на 2 частини: одна аналізує іншу). Але коли через травму або стрес одна з частин, частіше тіло, блокується, виникає проблема відмежування від переживання, відмовляючись відчувати біль, страх або приниження болісної події.

В тривалій травмуючій ситуації, якої не можна уникнути, формується звичка відмежовуватись від свого тіла, щоб не відчувати фізичний або душевний біль. Ця звичка призводить до втрати контакту зі своїм тілом, тому людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, але і про те, в чому воно має потребу).

Наступна проблема, з якою стикається учасник травмуючої ситуації – це реакція “бий або біжи”. Людина не замислюючись прокручує її кожен раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: прискорюється серцебиття і дихання, зростає напруга м'язів, змінюється склад крові та інших рідких речовин тіла і т.д. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією “бий або біжи”. Ця реакція загострюється у міру тренування і притупляється при нечастому використанні. У людей, які пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямі: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при кожному найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції “бий або біжи” приводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких – м'язова напруга, підвищений кров'яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність тощо.

Все це приводить до втрати відчуття рівноваги (опори), порушення відчуття фізичних меж і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичне тіло і виникнення м'язових напруг, які поступово ведуть до соматичних захворювань (бронхіальної астми, язви шлунку, нейродермітів і т.д.).

Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає його якість “заземлення”.

Під “заземленням” розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще і енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися.

Коли людина добре “заземлена”, вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв'язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє “заземлення”.

Робота з опорами (“заземлення”)

Вправа “Розминка”

Стоячи закрий очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого

дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш краще за все. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.

Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підними руки, зроби оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби “бр-р-р-р-р”. А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

Закрий очі, прислухайся до свого тіла. Постарайся не блокувати дихання.

Розплющ очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайся вперед-назад-вбік, визнач, що тобі легше і приємніше. Спробуй покачатися по колу, якщо ти відчув напругу в стегнах, це добре. Розгойдуйся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Вправа “Ходьба”

Під час ходьби постарайся усвідомлено відчувати, як стопи торкаються до землі при кожному кроці. Для цього ходи дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися поперемінно на кожен із стоп. Розслаб плечі і звертай увагу на те, щоб не стримувати дихання і не блокувати колінні суглоби.

Чи відчуваєш ти, що центр тяжіння тіла спустився вниз? Чи відчуваєш кращий контакт із землею? Чи відчуваєш ти себе у безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби може показатися спочатку дивною. Якщо це так, то ти повинен усвідомити, що під тиском пресу сучасного життя ти втратив природну грацію тіла.

Спочатку ходи повільно, щоб розвинути чутливість в ногах і стопах. Коли ти станеш краще відчувати землю, можеш змінювати ритм кроків залежно від настрою.

Чи відчуваєш ти в результаті кращий контакт зі своїм тілом? Чи рідше ти занурюєшся в свої думки під час ходьби? Чи відчуває ти себе більш розслабленим і вільним?

Вправа “Танець хула”

Ця вправа схожа на основний крок в традиційному гавайському танці “Хула”.

Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи – виконати коливальний рух тазом з одного боку в інший за допомогою тільки ніг і стоп. Верхня частина тіла повинна бути розслабленою і неактивною.

Перенеси вагу тіла на передню частину правої стопи, без напруги випрями праве коліно і дозволь тазу відхилитися вправо. Перенеси вагу тіла на ліву стопу, після чого зігни праве і трохи розпрями ліве коліно. Ти повинен відчувати, що таз переміщується вліво. Знову перемісти вагу на праву ногу і повтори рух, намагаючись викликати зміщення тазу вправо без участі

верхньої половини тіла. Продовжуй вправу, переносючи поперемінно вагу тіла з однієї стопи на іншу близько 5 разів.

Більшість людей може рухати тазом, згинаючи верхню частину тіла, але через те, що цей рух не з'єднується із землею, воно виконується без грації і не приносить ніякого задоволення.

Вправа “Кільце Лоуена”. Розстав ноги приблизно на 25 см, злегка поверни носки всередину і зігнися в талії вперед. Тримай коліна зігнутими і торкнися пальцями рук підлоги. Перенеси вагу на пальці ніг. Не забувай глибоко дихати через рот. Повільно випрями коліна. Утримуй позу приблизно хвилину. Твої ноги почнуть тремтіти. Тремтіння – природна реакція тіла на напругу – показник енергетизації м'язів, що стискаються “бронєю”. Поза кільця чудова для посилення відчуття “грунту під ногами”, тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу, випрямляйся дуже повільно.

9. КОЛИ ТОБІ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

В нашому житті виникають ситуації, які викликають негативні відчуття, тривогу, стрес. І ми не завжди розуміємо, чи наступив той момент, коли потрібно звертатися за допомогою до психолога, чи ми можемо справитися самі.

Тільки ти сам можеш визначити, коли прийшов час звертатися за допомогою до фахівця. Важливо розуміти, що існують обставини, коли консультація психолога – це кращий спосіб для виходу з проблемної ситуації.

За професійною допомогою психолога необхідно звернутися у випадку:

1. Якщо ти відчуваєш себе нездатним справлятися з інтенсивними відчуттями або тілесними відчуттями, якщо ти відчуваєш, що напруженість твоїх емоцій не знижується протягом певного періоду часу, і відчуваєш хронічну напругу, замішання, спустошеність або якщо ти продовжуєш відчувати неприємні тілесні відчуття.

2. Якщо через деякий час ти продовжуєш відчувати заціпеніння і пустоту або інші аналогічні відчуття, якщо ти підтримуєш активність лише заради того, щоб не згадувати про травмуючі події.

3. Якщо продовжуються нічні кошмари і безсоння.

4. Якщо у тебе немає людини або групи, з ким можна поділитися своїми відчуттями, і ти відчуваєш, що потребуєш цього.

5. Якщо тобі здається, що твої взаєностосунки в сім'ї погіршилися або з'явилися сексуальні проблеми.

6. Якщо з тобою відбуваються аварії або нещасні випадки.

7. Ти помічаєш що куріння, вживання алкоголю, або наркотиків, – перетворюються на залежність, від якої ти не можеш позбутися.

8. Якщо страждає твоя робота і ти став гірше справлятися зі своїми обов'язками.

9. Якщо помічаєш, що ти особливо уразливий або не вважаєш, що одужання наступило.

10. Постійна втомленість і знемога заважають тобі сконцентруватися і прийняти яке-небудь рішення, зібратися і якось діяти.

11. Якщо ти страждаєш дуже сильно, або дуже довго.

12. Якщо життя здається марним, безглуздим, виникають думки про смерть, можливо, ти навіть думаєш про самогубство.

13. Ти думаєш, що невдача цілком поглинула тебе, що все краще в твоєму житті вже було, і що ніщо не змінюватиметься на краще.

14. Ти виснажений страхом, який заважає тобі виконувати задачі, спілкуватися з товаришами по службі, знаходитися в замкнутому просторі, говорити.

15. Занепокоєння і тривога проявляються щодня, ти не можеш з цим упоратися, вони позбавляють тебе впевненості в завтрашньому дні.

16. Якщо стрес починає проявлятися через психосоматичні симптоми: безсоння, проблеми травлення, серцево-судинні і сексуальні проблеми.

17. Якщо ти постійно відчуваєш у себе нервову напруженість і майже в будь-якій ситуації втрачаєш контроль і можеш відповісти або агресивністю або зриваєшся на плач.

18. Мовчання, грубість або крик замінюють діалог і проблеми в спілкуванні псуєть відносини з людьми, які тебе оточують.

19. Відчуваєш себе самотнім, незрозумілим і знехтуваним.

20. Нав'язливі думки про те, що з тобою "щось не так" диктують тобі дивну поведінку, яка повторюється і без якої ти не можеш обійтися, а її відсутність породжує болісну тривогу.

21. Якщо втрата близької людини викликала тривалу депресію.

22. Ти відчуваєш що вина, апатія або відсутність надії починають пригнічувати тебе.

10. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТОВАРИШУ

Під час надання психологічної допомоги важливо дотримуватись наступних правил:

- Подбай про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить, і тому може бути небезпечною. Не намагайся допомогти людині, якщо не впевнений у своїй абсолютній фізичній безпеці (наприклад, втрачаючи товаришів в бою, військовослужбовець може неадекватно поводитись зі зброєю).

- Знаходячись поряд з людиною, що отримала психічну травму в результаті дії екстремальних чинників (при теракті, в бою, втраті товаришів або близьких, фізичному або сексуальному насильстві і т.п.), не втрачай самовладання. Поведінка потерпілого не повинна тебе лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

- Якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу товаришам по службі, відчуваєш жах, тобі неприємно розмовляти з людиною, не роби

цього. Знай, це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестах, інтонаціям. Спроба допомогти через силу все одно буде неефективною. Краще, щоб це зробив той, хто може.

- Основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: “Не нашкодь”. Краще відмовитися від необґрунтованих, необдуманих дій, ніж нашкодити людині. Тому, якщо ти не упевнений в правильності того, що збираєшся робити – краще стриматися.

Методика проведення дебрифінгу

Дебрифінг являє собою метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, які спільно пережили інтенсивну стресову ситуацію.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги. Він проводиться якомога раніше після події, іноді через кілька годин або днів після трагедії. Вважається, що оптимальний час для проведення дебрифінга – не раніше ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період особливих реакцій і учасники подій будуть в стані, в якому повертається здатність до рефлексії і самоаналізу.

Якщо часу пройде занадто багато, спогади стануть розпливчастими і туманними. В таких випадках при необхідності відтворення пережитих почуттів і станів можуть використовуватися відеозаписи або фільми про подію.

Процедура дебрифінгу полягає у відреагуванні в умовах безпеки та конфіденційності, вона дає можливість поділитися враженнями, реакціями і почуттями, пов'язаними з екстремальною подією. Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників. Дії модераторів спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм переосмислити отриманий стресовий досвід. Учасникам обов'язково повідомляють про те, де вони згодом можуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Загальна мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань. Для досягнення цієї мети вирішуються наступні завдання:

- “опрацювання” вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій за допомогою групового обговорення почуттів;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби.

Дебрифінг не оберігає від виникнення наслідків травми, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно вжити, щоб полегшити ці наслідки. Тому дебрифінг – одночасно і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Порядок проведення дебрифінгу

Проводити дебрифінг можливо в будь-якому місці, але потрібно прагнути до того, щоб приміщення було зручним, доступним і ізольованим.

Ідеальною обстановкою є кімната, де група ізольована від зовнішніх втручань, таких, наприклад, як телефонні дзвінки.

Учасники розташовуються навколо столу.

Оптимальна кількість учасників в групі – від 10 до 15 осіб. При необхідності включити більшу кількість людей одночасно доцільно розділяти групу на невеликі підгрупи.

Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців. Не допускається присутність сторонніх осіб, що не мають безпосереднього відношення до події.

Час сесії чітко позначається спочатку і становить 2-2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій задіяні досить сильні емоції.

Зміст дебрифінгу – у спробах мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу. Той, хто керує дебрифінгом (модератор), повинен бути знайомий з груповою роботою, з проблемами, пов'язаними з тривогою, травмою і втратою. Йому необхідно бути впевненим у собі і спокійним, незважаючи на інтенсивні емоційні прояви у членів групи.

Найважливіше – це організація групового обговорення.

Воно включає промовляння, слухання, прийняття рішень, навчання, слідування порядку денному, “приведення” зустрічі до задовільного завершення і позитивному результату. У модератора є й інші функції, наприклад, використання законів групової динаміки, контроль над переміщенням членів групи всередині і поза кімнати, контроль над часом, індивідуальні контакти з тими, чий стан погіршився, і запис відбувається. Але хоча ці функції важливі, вони повинні бути підпорядковані головним завданням дії.

У дебрифінгу прийнято виділяти три частини і сім чітко виражених фаз:
частина I – опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу;

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

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

Сім фаз дебрифінгу:

1. Вступна фаза.
2. Фаза описи фактів.
3. Фаза опису думок.
4. Фаза опису переживань.
5. Фаза опису симптомів.
6. Фаза завершення.
7. Фаза реадаптації.

1. Вступна фаза

Вступна фаза дуже важлива: якщо вона проведена на хорошому рівні, організовано, це зменшує ймовірність того, що група буде погано функціонувати надалі. Чим більше часу витрачено на введення, тим менше шансів, що щось у подальшому піде невірно.

У типовому випадку на введення йде 15 хвилин.

Модератор представляє себе, команду дебрифінгу (свого помічника або помічників) і пояснює мету зустрічі приблизно таким чином:

“Я – N (такий-то). Подібну процедуру обговорення того, що сталося, я вже використовував багато разів в ситуаціях після складних трагічних подій, таких, як... Ці обговорення більшість людей визнають корисними, тому що вони дають можливість висловити і зрозуміти думки і почуття, які виникли у нас в зв'язку з тим, що сталося. Відповідно, все, що буде тут обговорюватися, ми будемо вважати нормальним і корисним. Це допоможе вам розібратися у своєму стані і почуттях, які зараз здаються дивними і нездоланими”.

Модератор представляє присутнім основні завдання дебрифінгу. Учасники можуть висловити побоювання, що вони не зможуть передати факти чи не зможуть сформулювати свою проблему. Тоді їх слід заспокоїти та пообіцяти допомогу у цьому.

Модератор роз'яснює, що дебрифінг – це нове для них заняття, в якому вони ніколи не брали участь раніше. Тому те, наскільки добре вони будуть це робити, з'ясується в процесі обговорення. Всім присутнім належить говорити про свої думки і почуття, і всім їм варто спробувати знайти користь в цьому занятті.

Потім модератор визначає правила для дебрифінгу. Правила позначаються, щоб мінімізувати тривогу, яка може бути в учасників.

Основні правила проведення дебрифінгу, на яких має наголосити модератор:

1. Попередити учасників, що жодного з членів групи не будуть змушувати нічого говорити, якщо той сам цього не забажає (для заспокоєння учасників).
2. Поставити єдину вимогу: всі учасники повинні назвати своє ім'я і висловити ставлення до тієї події, учасником або свідком якої вони були. При

цьому членів групи слід попросити старатися слухати не перебиваючи і давати можливість висловитися всім бажаючим.

3. Надати гарантії, що все сказане не вийде за межі цього кола спілкування. Учасники повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності.

4. Попросити учасників не передавати будь-кому за межами цього кола особистої інформації про членів групи, не “пліткувати” про те, що тут йдеться.

5. Заспокоїти учасників щодо того, що відповіді не записуватимуть проти їх волі. Вони не повинні побоюватися прихованих записуючих пристроїв. З іншого боку, їм можна повідомити, що для команди дебрифінгу було б корисним вести запис фактів і думок без вказівки авторства.

6. Довести до учасників, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики і вироків. Це лише обговорення за правилами. Подібна установка попереджає суперечки, взаємні звинувачення, які можуть виникнути через розбіжності в очікуваннях, думках і почуттях.

7. Повідомити, що модератор може дозволити відкрито висловлюватися з приводу процесу обговорення, критикувати його, але не учасників.

8. Попередити учасників, що під час самого обговорення вони можуть відчути себе гірше, але це – нормальне явище, звичайний наслідок дотику до болючих проблем. Відзначити, що це – невелика плата за можливість згодом краще протистояти стресам.

9. Попередити учасників про роботу без перерви. Тому їм можна запропонувати перекусити або відвідати туалет до початку дебрифінгу. Корисно мати кавоварку або чайник, щоб кожен міг скористатися ними під час проведення дебрифінгу.

10. Повідомити учасників, що у них є можливість тихо вийти і повернутися назад. Одночасно він просить повідомляти його, якщо вони йдуть в пригніченому стані, і тоді одному з членів команди потрібно супроводжувати їх.

11. Наголосити на можливості учасників обговорювати матеріал, що виходить за рамки теми, і задавати будь-які питання. На команді дебрифінгу лежить відповідальність за заохочення і підтримку членів групи, особливо на початку дебрифінгу.

2. Фаза фактів

На цій фазі кожний учасник коротко описує, що відбулося з ним під час інциденту. Учасники можуть описати, якою вони бачили подію і якою була послідовність етапів. Модератор повинен заохочувати перехресні питання, що допомагають прояснити і відкоригувати об'єктивну картину фактів і подій, згадуваних учасниками. Це важливо, оскільки через масштаби інциденту і помилки сприйняття кожна людина реконструює картину по-своєму. Це можуть

бути просто невірні переживання подій або ж наявність помилкових ключових уявлень про них. Почуття часу також нерідко буває порушено.

Модератор просить учасників по колу відповісти на наступні питання:

- *Хто ви і як пов'язані з подією?*
- *Де ви були, коли подія сталася?*
- *Що трапилося?*
- *Що ви бачили? Чули?*

Модератор коротко перефразує кожну відповідь.

Можливі перехресні питання учасників один одному, що допомагає прояснити і сформуванню об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації, що сприяє упорядкуванню думок і почуттів.

Тривалість фази фактів може варіюватися. Чим довше тривала стресова подія, тим довшою має бути фаза фактів. Однак слід пам'ятати, що це лише етап роботи. Прагнення створити єдине уявлення може привести до застрявання на цій фазі, тому це непотрібно.

3. Фаза думок

На фазі думок модератор фокусує учасників на процесах прийняття рішення і мислення.

Питання, що відкривають цю фазу, можуть бути такого типу:

- *Якою була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталася?*
- *Якою була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталася?*

(варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком)

Люди часто не бажають ділитися своїми першими думками. Ці думки здаються їм недоречними, химерними, тому що відображають інтенсивне відчуття страху. Але слід пам'ятати: перша думка може відображати те, що згодом складатиме серцевину тривоги.

Наступне питання:

- *Що ви робили під час інциденту?*
- *Чому ви вирішили робити саме те, що ви робили?*

Останнє запитання часто висвічує прагнення захистити тих, до кого звертаються перші думки.

У екстрених ситуаціях у підлеглих може виникнути злість на накази командирів, тому що вони здаються безглуздими і суперечливими. Рациональність розпоряджень може прояснитися в процесі дебрифінгу.

4. Фаза переживань

Зазвичай це най триваліша фаза дебрифінгу.

Попередні фази актуалізували досить сильні переживання, які можуть бути руйнівними для людини. Тому завданням цього етапу є створення таких умов, за яких учасники могли б згадати і висловити сильні почуття в умовах підтримки групи, і водночас могли підтримати інших учасників, які також відчують сильні страждання.

Модератор має допомагати учасникам розповідати про свої переживання, навіть хворобливі.

Коли люди описують причини прийняття ними тих чи інших рішень, вони дуже часто говорять про страх, безпорадність, самоту, закиди до себе і фрустрацію (розчарування у надіях). У процесі розповіді про почуття у членів групи створюються відчуття схожості, спільності і природності реакцій.

Груповий принцип універсальності тут є ключовим. Цьому сприяють питання типу:

- *Як ви реагували на подію?*
- *Що для вас було найжахливішим з того, що сталося?*
- *Переживали ви в вашому житті раніше небудь подібне?*
- *Що викликало у вас такі ж почуття: смуток, розлад, розчарування, страх?*
- *Як ви себе почували, коли відбулася подія?*

Можна задавати питання типу:

- *Якими були ваші враження про те, що відбувалося навколо вас, коли події тільки почали розвиватися?*
- *Що ви бачили, чули, які запахи відчували?*
- *Що ви відчували на фізичному рівні, які тілесні відчуття ви переживали?*

Якщо всі учасники були безпосередньо присутніми при події (свідки та постраждалі), можна запитати:

- *Що з того, що ви побачили, почули, відчули – може бути, навіть запахи, які ви відчули, – пам'ятається і тривожить вас найбільше?*

Такі обговорення чуттєвих вражень дозволяють надалі уникнути образів і думок, які можуть здійснювати руйнівні впливи після події. Проговорення травматичних вражень нейтралізує їх руйнівні наслідки.

Якщо група невелика, модератор може попросити учасників відповідати на питання по колу, якщо більша – в довільному порядку.

Слід заохочувати учасників відповідати один одному, допомагати обговоренню, повторюючи питання, перефразовуючи висловлювання, відображаючи почуття учасників. Учасники повинні:

- відчутти, що будь-які їхні емоції мають право на існування, є важливими і гідними поваги;
- навчитися виражати почуття, знаючи, що це безпечно, розуміти, що вони мають право обговорити свої проблеми з іншими.

Кожен може брати участь у спілкуванні. Модератор втручається, якщо правила дебрифінгу порушені або якщо має місце деструктивне критичне відношення до висвітлюваної кимось з учасників проблеми з боку інших.

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки. Бажано покласти руку на плече людини, яка перебуває в стані дистресу, або просто проговорити слова підтримки, сказавши, що сльози тут абсолютно доречні і прийнятні.

Якщо хтось іде, помічник модератора повинен піти з ним, упевнитися в його нормальному стані і сприяти його поверненню в групу.

Слід уважно придивлятися до тих, хто видається особливо сильно постраждалим, хто мовчить або у кого є особливо виразні симптоми. Це можуть бути ті, хто були найбільше піддані стресу. З такими учасниками слід продовжити роботу після закінчення дебрифінгу, запропонувавши індивідуальну програму підтримки. Іноді можуть спливати події, що відносяться до минулих інцидентів, що не були опрацьовані, або особисті проблеми. Ведучий дебрифінгу повинен запропонувати шляхи опрацювання і таких більш ранніх реакцій.

5. Фаза симптомів

Іноді ця фаза об'єднується з попередньою або наступною фазою. Але іноді має сенс виділити її в окремий етап роботи.

Під час фази симптомів деякі реакції слід обговорити детальніше. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні та фізичні), які вони пережили на місці події, коли інцидент завершився, протягом наступних днів та нині. Обов'язково потрібно задати питання про наявність незвичних переживань, про труднощі повернення до нормального режиму життєдіяльності.

Фобічні реакції (страхи) можуть проявлятися в тому, що люди уникають повернення в те місце, де відбулася подія.

6. Фаза завершення

У цій фазі модератор пробує узагальнити реакції учасників. Це легше зробити, якщо помічник модератора записував і здійснював візуальну діагностику загальних реакцій учасників.

Можливий підхід, коли у обговоренні використовуються матеріали інших подій або навіть результати досліджень. Такий акцент на аналізі демонструє присутнім, що їх реакція цілком нормальна, що це “нормальна реакція на ненормальні події”. Але індивідуальність кожного також повинна бути відзначена. В учасників не повинно скластися враження, що вони зобов'язані виражати реакції, але їм слід знати, що вони завжди зможуть зробити це, якщо захочуть.

Корисно використовувати наявні записи із зафіксованим матеріалом, які допомагають точніше визначити реакції учасників і відновити те, що відбувалося. Цього не слід робити під час дебрифінгу або в кінці, щоб не руйнувати процесу. Добре мати великий плакат з переліком можливих симптомів і їх детальним описом; цей плакат може бути розміщений десь у приміщенні, щоб учасники могли додавати свої симптоми до списку.

Корисно організувати повторну зустріч учасників через тиждень після дебрифінгу. Знання про майбутню зустріч дозволяє учасникам замислитися над формуванням власної стратегії подолання отриманої травми.

На повторній зустрічі важливо відзначити такі реакції, як образи і думки, що виникають мимоволі, зростання тривоги, відчуття уразливості, проблеми зі сном і з концентрацією уваги. Необхідно відзначити, що нічого страшного в цих реакціях немає і за нормального розвитку подій з часом ці симптоми будуть зменшуватися і зникати.

7. Фаза реадаптації

Переживання, викликані відсутністю розуміння з боку оточуючих, – можливо, один з найважчих аспектів посттравматичного стресу. Тому під час цієї фази обговорюється і планується майбутнє, намічаються стратегії подолання, особливо у варіанті групової підтримки. Однією з головних цілей дебрифінгу, крім усього іншого, є створення внутрішньогрупового психологічного сенсу.

Корисно обговорити також, в яких випадках учасник повинен шукати подальшу допомогу. Тут визначальними можуть бути такі показання:

- якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів;
- якщо з часом симптоми посилилися або з'явилися нові;
- якщо людина не в змозі адекватно функціонувати.

Напрямок подальшої допомоги слід уточнити. Група може прийняти рішення про необхідність наступного дебрифінгу. Модератор вказує учасникам на необхідність спілкуватися один з одним і надалі.

Дебрифінг може мати продовження через кілька тижнів або навіть місяців. Повторний процес є вже менш структурованим, ніж перший, і його головне завдання – простежити прогрес учасників: динаміку симптомів і дій, зроблених, щоб впоратися з ними. Водночас можуть виявитися учасники, які потребують більш інтенсивної психологічної допомоги.

Методичне видання

Агаєв Назім Асафович
Скрипкін Олег Григорович
Дейко Анатолій Борисович
Поливанюк Віталій Васильович
Еверт Ольга Валеріївна

АЛГОРИТМ РОБОТИ
ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО
СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Методичні рекомендації

Відповідальний за випуск: О.Г. Скрипкін

Підписано до друку _____

Формат 60x84/16

Папір офсет. Шрифт Times New Roman. Друк. офс.

Ум. друк. арк. _____. Наклад 100 прим.

Віддруковано поліграфічним центром Осадчого В.В.
м. Київ, тел. 587-78-35