

неправильно та соромно розповідати про свої проблеми, які стали наслідком пережитої ситуації.

Деякі взагалі продовжують надалі переживати психологічні проблеми, які потім переростають ще у більш складніші.

Ці проблеми в деяких випадках можуть зашкодити не тільки особі, а й іншим людям. Наприклад, бувають випадки, що людина через психологічні проблеми може вчинити самогубство або позбавити життя іншого.

Тому, на нашу думку, кожен хто пережив травматичну ситуацію повинен перестати боятися та звернутися за допомогою, адже це є нормальним тому, що психологічні проблеми самостійно вирішити неможливо.

Треба розуміти, що далі залишатися з проблемами сам на сам не покращить ситуацію.

Список посилань:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. Навчальний посібник. 2-ге видання. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 256 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/sk756067.pdf>

3. Каліна Н.Ф. Психореабілітація : підручник. Київ: “Академвидав”, 2010. 280 с.

4. Бартошевський Р. Психологічна реабілітація для жертв військового конфлікту на сході України. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* // Збірник тез I Міжнародної наукової конференції, 22-23 квітня 2021 року. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2021. С.16–18.

5. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. Дніпро: ДДУВС, 2020. 124 с. URL: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/5718>

Харченко Світлана Вячеславівна, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківський національний університет внутрішніх справ (м. Харків)

Використання тренінгових вправ в розвитку окремих здібностей соціального інтелекту у військовослужбовців Національній гвардії України

Психологічному забезпеченню в Національній гвардії України приділяється велика увага. Психологи мають виконувати цілий комплекс психодіагностичних, психоформуєчих, психопрофілактичних і психокорекційних заходів, які спрямовані на вивчення, формування та розвиток у особового складу НГУ професійно важливих психічних якостей, підтримання та відновлення оптимальних психічних станів, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань, збереження високого рівня

психологічної безпеки та психологічного стану, запобігання виникненню професійної деформації [2].

Психологи підрозділів з психологічного забезпечення мають виконувати низку завдань, до основних з яких належить допомога командирам (начальникам) військових частин з питань створення ефективної системи підтримання психологічної готовності, стійкості та надійності особового складу для виконання службово-бойових завдань та організація та проведення професійно-психологічної підготовки особового складу з урахуванням специфіки та умов виконання завдань служби [2].

Вченими визначені професійно важливі якості військовослужбовців різних підрозділу НГУ [1], низка з яких належить, на думку автора, до здібностей соціального інтелекту. Найбільш важливим високий рівень розвитку здібностей соціального інтелекту є для військовослужбовця підрозділу НГУ з охорони дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав та з охорони громадського порядку.

Найчастіше серед професійно важливих для військовослужбовців різних підрозділу НГУ здібностей соціального інтелекту зазначають такі [1]:

- пам'ять на зовнішність і поведінку людини;
- спроможність до відтворення зорового образу за словесним описом;
- наявність навичок вільного спілкування з людьми різного віку, статі, соціального статусу;
- спроможність швидко знайти потрібний тон, доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану й індивідуальних особливостей співрозмовника;
- контроль голосової експресії, міміки;
- чутливість до поведінки інших осіб.

Отже, гуртуючись на цьому переліку професійно важливих якостей пропонуємо низку тренінгових вправ, які психологам підрозділів НГУ доцільно використати в практичній діяльності.

Для застосування в груповій роботі з курсантами НА НГУ можливим є використання наступної низки ігор:

- Гра “Хто що відчуває?” Психолог обирає відомий художній твір, і учасники називають емоції, які можуть відчувати герої. Особлива увага приділяється моментам, де герой водночас може відчувати різні почуття або говорить одне, а насправді відчуває інше. Варіантом цієї гри може бути використання відеофрагментів, на яких людина відчуває певні емоції.

- Гра “Секретарка”. Ситуація: відвідувачі в приймальні начальника дуже хочуть знати, в якому він настрої, але секретарка не може назвати жодного емоційного стану (не знає потрібних слів), може лише відповідати на питання про зовнішні прояви емоцій. Учасники ставлять питання, за якими можна визначити емоційний стан іншої людини. Результатом роботи є список ознак, що відображають емоційний стан людини (слова, міміка, жести, фізіологічні прояви емоцій тощо).

- Гра “Малювання емоцій”. Учасники мають зобразити на папері обличчя або фігуру людини з певними почуттями. Потім кожен з групи має визначити, яке почуття присутнє у осіб на малюнках. Потім відбувається обговорення особливості уявлень учасників, а також що сприяло або перешкоджало вдалому визначенню.

- Гра “Зоопарк”. Учасники наводять асоціації, які викликає у них певне загальновідоме та “культурно однозначне” поняття, наприклад “зоопарк”, а потім вони повинні придумати, які асоціації викликає це поняття у різних людей – у дитини, батьків, директора, ветеринара, різних тварин.

- Вправа “Сліпий, глухий, німий, нерухомиий”. Для виконання цієї вправи вибираються три особи, яким треба буде зіграти запропоновані на картках ролі людей із проблемами в розвитку. Одна не рухається, не чує, але говорить і бачить; друга – не розмовляє, не чує, але рухається і бачить, третя – не розмовляє, не бачить, але чує і рухається. Завдання для комунікації: “Ви зібралися на свято, слід домовитися, в які костюми одягнетесь і який візьмете подарунок. Складіть список улюблених продуктів для дня народження. Вибираєте нову марку телефону з різними функціями. Група не допомагає”. По закінченню першої серії можна запропонувати спробувати ці ролі іншим учасникам групи.

Для військовослужбовців різних підрозділу НГУ можуть бути застосовані такі ігри:

- Гра “Складання та обговорення списку складних ситуацій”. Учасники групи називають типові для кожного складні професійні ситуації, дають якісь пояснення, чому саме така ситуація є складною. Вибирається ситуація, зрозуміла для всіх і значуща для більшості учасників.

Психолог може грати роль того, хто є джерелом складності. Учасники взаємодіють із ним. Розбираються і програються типові способи поведінки та оцінювання цієї ситуації. Тренер може зіграти внутрішній монолог негативного персонажа, з якого стають зрозумілими причини його невічливості та грубості або ж “внутрішній монолог негативної емоції”, яку відчуває герой цієї сценки. Потім вибираються конструктивні способи реагування на цю ситуацію. Та ж само ситуація розігрується в конструктивному ключі.

- Гра “Установлення автора”. Учасники мають написати твір або, якщо це надто складно, просто скласти 10 речень, на тему, яка не є близькою більшості з них, наприклад, “Юнак-саксофоніст”. Учасників просять писати розбірливо й обов’язково підписати власним ім’ям або ім’ям та по-батькові. Якщо виникають питання, чи будуть це читати, необхідно відповісти, що “так, будуть”.

Після закінчення написання твору або складання речень, тренер збирає аркуші, перемішує їх, пропонує учасникам розташуватися так, щоб всі бачили один одного, та зачитує твори. Учасникам необхідно спостерігати за оточуючими, встановити автора та повідомити про це тренеру, при цьому обов’язково необхідно вказати, на чому ця думка ґрунтується.

- “Хто це?” Учасники групи отримують аркуші, на кожному з яких написано ім’я іншого учасника. Кожен учасник має написати 10 будь-яких характеристик цієї людини (фізичних, соціальних тощо, але перевагу слід віддавати психологічним якостям), за якими інші учасники могли б її впізнати. Бажано не використовувати особисту інформацію й таку, що може образити. Учасникам повідомляється, що “портрети” деяких з них не буде оголошено, а “портрети” деяких складають декілька осіб. Тренер зачитує характеристики, учасники групи намагаються здогадатись, про кого йдеться. Наприкінці вправи можна надати учасникам можливість висловитися щодо почутих характеристик. Зазначимо, що тренеру бажано не пропонувати для складання портрету тих осіб, які мають особливі прикмети. Якщо певні “портрети” містять некоректну щодо людини інформацію, то її не слід оприлюднювати. Цю вправу більш доцільно використовувати з молодими працівниками, для більш досвідчених вона не є цікавою. Її слід проводити тоді, коли учасники вже познайомилися один з одним.

- “Що про мене думають оточуючі”. Учасники групи мають написати 10 характеристик-вражень, які про них могли б написати інші учасники. Тренер зачитує характеристики, а учасники групи намагаються впізнати, про кого йдеться. Цю вправу недоцільно проводити в групах, які знайомі тривалий час, бо вона може актуалізувати конфлікти, вирішення яких не є метою цієї гри.

- “Поясни іншому”. Учасникам поділяються на малі групи та отримують певну текст з професійно орієнтованою інформацією, яку їм необхідно переформулювати із метою пояснити зміст повідомлення людині з певної соціальної групи: малій дитині, людині з хімічною залежністю, особі з обмеженими можливостями тощо. Після виконання завдання представники інших групи оцінюють нові тексти за критерієм: “Чи зрозуміє текст звичайний представник того прошарку населення, для якого його підготували?”.

- “Зіпсований телефон”. Участь приймають п’ятеро учасників, решта – глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері й по одному заходити в кімнату. Учасникам необхідно максимально точно передати один одному отриману інформацію. Усі учасники обговорюють питання, що заважало точно передати інформацію, що спотворювало інформацію, як найточніше передати інформацію.

- “Картина двох художників”. Учасники парами, тримаючись за один олівець, не домовляючись, повинні намалювати будь-яку картину.

- “Портрет агресивної людини”. В роботі використовують “Абетку настроїв” або фотографії людей із соціальних мереж. Учасник отримують картки із зображеннями декількох персонажів, які виражають різні почуття та емоції, але у кожного учасника повинна бути картка із зображенням агресивної особи. Необхідно знайти персонажі, які виражають агресію. Після завершення відбувається обговорення щодо зовнішніх ознак агресії.

Список посилань:

1. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська

МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України : монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька, 2-ге вид. Харків : НА НГУ, 2016. стр 59-74.

2. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ міністра МВС від 08.12.2016 № 1285 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

Христенко Віталій Євгенович, кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Алгоритм інформування населення при виникненні надзвичайної ситуації

Будь-яка надзвичайна ситуація стається не очікувано для пересічного громадянина. Аварійні служби починають ліквідувати лихо, але звичайна людина зазвичай мало обізнана про те, що відбувається. І дуже часто спрацьовує принцип “якщо інформації мало, то її вигадують”. Саме тому надзвичайні ситуації обростають різноманітними чутками, які в свою чергу викликають паніку.

Тому від того, як відбувається інформування, залежить і швидкість ліквідації надзвичайної ситуації, і життя постраждалих, і сама можливість зведення до мінімуму наслідків від цієї надзвичайної ситуації.

При оповіщенні населення про надзвичайну ситуацію важливо і потрібно враховувати кількісну та якісну сторони інформації, що подається про трагедію, щоб не призвести до двох основних можливих стратегій поведінки населення: ажіотажу, пов'язаного з пошуком необхідної інформації; повної пасивності, викликаній перенапруженою когнітивних структур інформаційним масивом [2].

Схематично реакцію пересічної людини на надзвичайну ситуації можна представити у вигляді такого ланцюжка: шоківий стан – емоційне реагування – фізичне реагування – уточнення інформації – усвідомлення необхідності отримання допомоги [1].

З метою зниження негативних психічних станів, що виникають у населення в умовах надзвичайної ситуації, недопущення виникнення паніки, пропонуємо працівникам відділів зав'язків з громадськістю сил сектору безпеки і оборони України та журналістам використовувати наступний алгоритм інформування населення.

Інформаційна профілактика:

- оповіщення населення про діяльність фахівців служб порятунку;
- огляд тренувальних заходів різних підрозділів ДСНС;
- огляд тематичного матеріалу про можливі надзвичайні ситуації у цьому регіоні;