

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»

імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Виконала:

магістрантка II курсу, 61 групи

Петрик Олена Володимирівна

Науковий керівник:

Дроздов Олександр Юрійович,

доктор психологічних наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
1.1. Феномен «психологічної безпеки».....	6
1.2. Психологічна специфіка діяльності військовослужбовців.....	9
1.3. Психологічна безпека військовослужбовців.....	13
 РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ДІАГНОСТИКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
2.1. Методичний інструментарій діагностики психологічної безпеки військовослужбовців.....	18
2.2. Методичні рекомендації військовослужбовцям «Аптечка самодопомоги».....	23
2.3. Психологічна допомога родинам військовослужбовців і учасникам бойових дій.....	27
 ВИСНОВКИ.....	 36
 ЛІТЕРАТУРА	 39
 ДОДАТКИ.....	 43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика психологічної безпеки особистості, як відображення соціальної, економічної і політичної ситуації в сучасному суспільстві, привертає все більшу увагу дослідників з різних областей знання – філософів, соціологів, юристів, психологів тощо. Інтерес науки до цієї проблеми очевидний, оскільки забезпечення психологічної безпеки сьогодні стає пріоритетною цінністю, необхідною для психологічного благополуччя, здоров'я і вільного розвитку більшості людей.

Психологічна безпека особистості є складною багаторівневою категорією, яка визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливістю усувати виникаючі зовнішні і внутрішні загрози та зберігатися на досить стійкому дієздатному рівні.

Інтерес до феномену безпеки актуалізувався останнім часом у зв'язку з погрозами і викликами сучасного етапу розвитку цивілізації. Наразі у зв'язку з військовим конфліктом в Україні, який триває з 2014 року дуже актуальною проблемою є психологічна безпека воїна АТО/ООС. Військові конфлікти призводять до порушення однієї з основних потреб людини – безпеки, і диктують необхідність пошуку ефективних шляхів збереження і підтримання психологічних аспектів життєстійкості, опірності людини і суспільства негативним зовнішнім і внутрішнім загрозам. Військова служба часто супроводжується порушеннями психологічної безпеки особистості військовослужбовця, що має негативний вплив на емоційний стан військових, на якість соціальної взаємодії, психічне і соматичне здоров'я.

Мета роботи: теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної безпеки військовослужбовців Збройних Сил України, а також психологічних технологій її діагностики та забезпечення.

Об'єкт дослідження: психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження: специфіка та психологічні технології забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців Збройних Сил України.

Основні завдання дослідження:

- 1) теоретико-методологічний аналіз феномена психологічної безпеки особистості та його специфіки серед військовослужбовців ЗСУ;
- 2) аналіз методичного інструментарію діагностики психологічної безпеки військовослужбовців;
- 3) розробка комплексу практичних рекомендацій з формування (або підтримання) ПБ військовослужбовців;
- 4) розробка практичних рекомендацій військовим психологам спрямованих на профілактику стресових розладів.

Теоретико-методологічна основа дослідження: погляди стосовно психологічної безпеки особистості, що містяться у роботах І.А. Баєвої, Т.С. Кабаченко, Т.І. Колесникової, А.Н. Кімберга, М.А. Котик, Т.М. Краснянської, Н.А. Лизь, В.Г. Маралова, А.Н. Сухова, С.Н. Тесля, В.Г. Тилець, Г.Ю. Фоменко, Н.Л. Шликової, І.Б. Шуванова, Т.В. Ексакусто, Л. І. Антонова, А. Г. Асмолова, С. В. Єрмакова.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані методи теоретичного аналізу наукових джерел, узагальнення, порівняння, систематизації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих даних у вирішенні прикладних проблем військової психології, при психологічній роботі з військовослужбовцями.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. У першому розділі розглядається поняття психологічної безпеки, теоретично проаналізовано психологічну специфіку діяльності військовослужбовців та їх психологічну безпеку. Другий розділ присвячено

теоретичному дослідженню методичного інструментарію діагностики психологічної безпеки військовослужбовців, представлено практичні рекомендації військовослужбовцям та їх родинам.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Феномен психологічної безпеки

У сучасному суспільстві збільшується кількість джерел психологічної загрози, які шкодять здоров'ю особистості, порушуючи її життєдіяльність. У соціальному середовищі доволі поширено проявляються агресивні вияви, насильницькі дії людей у ставленні одне до одного. Тому сьогодні забезпечення психологічної безпеки особистості набуває особливої значущості.

У сучасній науковій літературі зустрічаються різні підходи до розкриття поняття «безпека». Так, на думку А. Маслоу, для людини немає більш нагальної потреби, ніж потреба в безпеці, навіть фізіологічні потреби, якщо вони задоволені, розцінюються їм як другорядні, несуттєві. Якщо цей стан набирає екстремальну силу або набуває хронічного характеру, то ми говоримо, що людина думає тільки про безпеку [23].

Психологічна безпека є станом психологічної захищеності та здатності людини і середовища протистояти несприятливим зовнішнім та внутрішнім впливам [1].

Психологічна безпека особистості є необхідною умовою розвитку її функціональних можливостей, профілактики психосоматичних порушень, реалізації особистісного потенціалу. Крім цього, безпечна особистість – це людина, яка будує власне життя в контексті єдності з суспільством, природою, реалізує власний потенціал, свої ідеали і прагнення за допомогою сформованої системи смислової регуляції життєдіяльності, а також має готовність до забезпечення безпеки і здатна підтримувати власне здоров'я за рахунок перетворення небезпек у фактор власного розвитку [18].

Т. С. Кабаченко розглядає психологічну безпеку особистості (далі – ПБО) як самостійну складову в цілісній системі безпеки одночасно з фізичною безпекою. При цьому, на її думку, особливістю ПБО є її зв'язок одночасно з суспільно-соціальними небезпеками (наприклад, покарання, втрата авторитету і поваги) і внутрішньо-особистісними (наприклад, переживання через власні помилки) [11].

Деякі психологи вважають ПБО властивістю особистості, яке характеризує її захищеність і внутрішній потенціал для протистояння негативним впливам. Відповідно цієї точки зору, схильність нещасних випадків являє собою індивідуально-типологічну властивість особистості; передбачається існування так званого «небезпечного» і «безпечного» типів особистості. Дана ідея знаходить підтвердження в дослідженнях, присвячених вивченню віктимної особистості [2, 17].

При іншому підході ПБО розуміється як ставлення людини («система відносин») до життєвих умов і факторів, до різних сторін дійсності, до інших людей. Автори, що підтримують цю точку зору, приділяють особливу увагу при формуванні ПБО її власній активності і суб'єктивним переживанням, які виражаються у ставленні до складових дійсності [28].

І. І. Приходько вважає, що ПБО є багаторівневою динамічною системою, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усунення виникаючих зовнішніх й внутрішніх загроз і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні [6].

І. А. Баєва пропонує розглядати психологічну безпеку в рамках національної безпеки як окремий її компонент, що полягає у виконанні соціальними інститутами своїх функцій психологічного захисту людей, задоволенні потреб, інтересів, цілей всього населення країни, що виражаються в якості і тривалості життя, рівні фізичного і психічного здоров'я населення і т.п. Таким чином, психологічну безпеку доцільно розглядати як наукову

категорію, що має самостійний статус, яка стає системоутворюючою для інших видів безпеки (військової, соціальної, економічної, політичної, фінансової, науково-технічної, екологічної, культурної тощо), так як і загроза, і захист лунає із боку одного суб'єкта – людини [2].

Формування і розвиток психологічної безпеки проектує можливість відображати людиною зовнішні умови у вигляді деякої суб'єктивної моделі, яка є основою для здатності психологічного програмування дій та їх регуляції в будь-якому направленні діяльності. До того ж, суб'єкти, які перебувають в одному і тому ж середовищі, переживають різну ступінь безпеки. Психологічна безпека особистості визначається особливостями індивідуального осмислення дійсності у всій сукупності її соціальних процесів, подій, відносин [7].

Найбільш точним визначенням психологічної безпеки є тлумачення, відповідно до якого психологічна безпека розглядається як *«інтеграційна характеристика суб'єкта, що відображає ступінь задоволеності його базисної потреби в безпеці і визначається за інтенсивністю переживання психологічного благополуччя / неблагополуччя...»* [10, С. 9].

Коли мова йде про психологічну безпеку особистості як про інтегративне поняття, то його змістовне навантаження ще більше ускладнюється, тому що не зводиться просто до задоволення людської потреби в безпеці, в захищеності на рівні виживання індивіда, а має на увазі задоволеність, психологічний комфорт особистості, випробовуваний від власної соціальної поведінки, спрямованої на задоволення потреби в безпеці, від оточення і середовища, в яких здійснюється життєдіяльність людини, від функціонування соціальних інститутів, що забезпечують психологічну безпеку [3].

До показників порушення психологічної безпеки Т. С. Кабаченко відносить такі прояви, як втрата відчуття самоцінності життя, втрата сенсу життя, дезінтегрованість образу «Я» та картини світу, наявність неадекватних способів задоволення потреб, наявність передумов зниження вольового потенціалу особистості, неадекватність вираженості автономності особистості, наявність

неоптимального емоційного фону, специфіка соціальних зв'язків, що перешкоджає соціальній адаптації [11].

Таким чином, повноцінне функціонування особистості в соціумі багато в чому фактично визначається переживанням нею психологічної безпеки, так як це переживання сприяє створенню сприятливих умов для особистісного та духовного зростання, задоволення вищих соціальних потреб. Виходячи зі сказаного, особливого значення набуває осмислення людиною тих факторів і тих сфер життєдіяльності, які є для неї найбільш значимими з точки зору переживання психологічної безпеки.

1.2. Психологічна специфіка діяльності військовослужбовців

Збройні Сили є одним з найважливіших політичних інститутів суверенної держави. Наявність сучасної, високотехнологічної, укомплектованої кращими кадрами армії – це один із стримуючих чинників в період нестабільної геополітичної ситуації в світі і одночасно гарант безпеки країни.

Військово-професійна діяльність у військовій психології розглядається багатосторонньо. В найзагальнішому сенсі військово-професійна діяльність розглядається у вигляді динамічної системи взаємодій військовослужбовця із зовнішнім світом, в процесі яких відбувається виконання ним завдань по забезпеченню збройного захисту країни від агресії. Військово-професійна діяльність як система за своєю структурою і змістом характеризується власною будовою, вона складається з двох взаємодіючих і взаємопов'язаних підсистем, військовослужбовця і професійного середовища, з якою він взаємодіє як суб'єкт військової діяльності [20, 29].

Відмінною рисою військово-професійної діяльності від іншої, цивільної, є те, що військовослужбовець, з одного боку, має право на застосування зброї і, з іншого боку, зобов'язаний у разі необхідності, за наказом командира, виконати

свій військовий обов'язок до кінця. Іншими словами, віддати найдорожче, що є у людини – своє життя, захищаючи народ країни і суверенних прав держави, яким вона давала військову присягу при вступі на військову службу [20].

На даний час в літературі виділяються наступні професійно важливі якості військовослужбовців. Високий рівень розвитку зорового сприйняття, повнота перцептивного образу, точність сприйняття, швидкість сприйняття. Високий рівень розвитку властивостей уваги: вибірковість, концентрація, великий обсяг, стійкість та розподіл уваги. Високий рівень розвитку короточасної (оперативної) і довготривалої пам'яті, великий об'єм, точність збереження і відтворення, швидкість запам'ятовування та відтворення відображеною інформації, тривалість зберігання. Високий рівень емоційної стійкості і стресостійкості, здатність зберігати високу ефективність діяльності в умовах дії стресогенних чинників. Коректність і стриманість в поведінці, ввічливість і тактовність у відносинах з людьми. Стійкість до монотонії, розвинені вольові здібності [16, 29].

Таким чином, умови служби пред'являють особливі вимоги до когнітивної сфері військовослужбовців, зокрема необхідний достатній рівень розвитку основних пізнавальних здібностей, сприйняття, пам'яті та уваги. Однак, крім того, особливе значення мають ті способи переробки інформації, якими переважно користуються військовослужбовці. Тобто відповідність когнітивного стилю вимогам служби забезпечує ефективність діяльності.

Серед особистісних якостей основне значення дослідники приділяють загальній емоційній стійкості військовослужбовців, залишаючи в тіні питання впливу тривоги, фрустрованості, напруженості, можливості використання механізмів подолання цих станів на ефективність служби. Особливі вимоги пред'являються розвитку емоційної сфери, важливо бути впевненим в собі, діяти досить розсудливо [16].

Військова служба впливає на особистість військовослужбовця в такій мірі, в якій вона сумлінно і старанно виконує те, що їй доручають. Розвиток

особистості відбувається тут тому, що на неї повсякденно впливають люди (керівники, товариші по службі), зброя і бойова техніка, загальна обстановка активного життя – вчення, чергування, рішення складних, незвичних і неочікуваних завдань. Військовий спілкується з іншими військовослужбовцями, обмінюється з ними знаннями, думками, досвідом, погоджує свої дії, співпрацює в сукупності колективних дій [20].

Подібна робота інтелектуального порядку позитивно впливає на розвиток пізнавальних процесів, збагачує емоційну сферу, особливо вищі соціальні, морально-політичні почуття, зміцнює волю. Опановуючи зброю і бойову техніку, військовий удосконалює свої технічні знання і практичні навички [10].

Напруженість, відповідальність і велика значимість служби – чинники, що формують особистість військового. Суспільна значущість військової діяльності, її складний зміст обумовлюють розвиток у нього високих, благородних рис захисника своєї країни [10].

Однак, участь військовослужбовця у бойових діях, що є стресовою подією виключно загрозливого характеру, може викликати загальний дистрес практично у кожного військового. На відміну від багатьох інших стресорів, участь у війні або військових конфліктах може стати пролонгованою психічною травмою [15].

Бойову діяльність (вид військової діяльності, що здійснюється в умовах бою, війни) дослідники вважають надзвичайно сильною психотравмівною ситуацією [25]. Травматична ситуація – це екстремальна критична подія, що має сильний та негативний вплив, ситуації загрози, що вимагають від індивіда екстраординарних зусиль по оволодінню їх негативними наслідками [25]. Подія вважається травматичною, коли людина пережила (чи спостерігала) загрозу смерті, потенціальну чи реальну смерть іншої людини, серйозне поранення чи загрозу виникнення інвалідності та реагувала на те, що відбувається інтенсивним страхом і безпомічністю [12]. До характеристик психотравмівної події відносять: міру загрози життю; тяжкість втрат; неочікуваність події;

ізолюваність від інших людей в момент події; вплив оточення; наявність захисті від можливого повторення психотравмівної події; моральні конфлікти, що пов'язані з подією; пасивна чи активна роль ветерана (він був жертвою, чи активно діяв); наслідки впливу події [19].

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується складними умовами, що впливають на психічний стан особистості і проявляються перенапруженнями, тривожністю, страхами, стресами тощо. Виокремлюють такі особливості професійної діяльності військовослужбовців [20]:

- Раптовість, несподіваність появи і розвиток екстремальних подій;
- Існування факторів загрози нормальній життєдіяльності та здоров'ю індивіда;
- Надвичайність і незвичайність ситуацій;
- Невизначеність (відсутність інформації або її нестача, протиріччя бойової обстановки);
- Надлишок інформації (величезна кількість інформації щодо певних подій та явищ, виникнення необхідності в глибокому і точному аналізі та відповідних висновків;
- Нестача часу (для аналізування, оцінювання обстановки, для того, щоб ухвалити рішення і виконати конкретні дії – порівняно із цивільними умовами діяльності, військовослужбовці мають на це дуже мало часу);
- Відповідальність (за правильність та своєчасність виконаних наказів і розпоряджень);

Т. Баннер зазначає, що негативні впливи на психіку військовослужбовців виявляються в загальних розладах поведінки, у гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні подразники, труднощах у розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях, у суттєвих вегетативних змінах. За умови тривалого впливу чинників, що зумовлюють ці стани, порушення механізмів біологічного пристосування та

компенсації набувають незворотного характеру і в майбутньому стають передумовою виникнення нервово-психічних розладів і порушень [30].

У ситуації бойової діяльності негативний вплив на психіку мають термінальні фактори (наявність вітальної загрози), візуальна деструкція (наприклад, картина руйнувань та загибелі людей), соціальні фактори (підвищена відповідальність, ізоляція), інформаційні фактори (дефіцит інформації про ситуацію та небезпеки в ній, психологічний тиск), біологічні фактори (порушення ритму харчування, чергування сну та інше) та фактор вимушеної деструктивної діяльності. У сучасних умовах до них додаються наприклад, такі як: соціальна незахищеність ветеранів, особливості тактики ворога, відсутність чіткої соціально-політичної позиції стосовно озброєних конфліктів [13, 22].

Отже, особливістю професійної діяльності військовослужбовців є виникнення різних проблемних та екстремальних ситуацій, які характеризуються невизначеністю, наявністю дефіциту часу, високим рівнем складності, відповідальності та небезпеки. Дані стрес-фактори є джерелами психічної напруженості, негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я військовослужбовців в цілому та на їх психологічну безпеку.

1.3. Психологічна безпека військовослужбовців

Все більше число військовослужбовців залучається до вирішення збройних конфліктів, бере участь в бойових діях. Досвід бойових дій свідчить, що військовослужбовці, поряд з фізичними втратами несуть відчутні психологічні втрати. Вони пов'язані з тим, що отримані бойові психічні травми військовослужбовців, генерують до розладів психічної діяльності, втрачається повна або частково боєздатність, а в подальшому – працездатність та дезадаптація у соціумі [27].

Військовослужбовець в бойовій і повсякденній діяльності стикається з виконанням завдань в умовах ризику для життя, прийняттям рішень в умовах невизначеності, з інформаційної перевантаженням, високим рівнем відповідальності за життя і здоров'я підлеглих і т.д. У просторі професійної діяльності військовослужбовець відчуває величезні психічні навантаження, які можуть призводити до психічних травм, професійного «вигорання», психічних і психосоматичних захворювань. Тому питання збереження психічного здоров'я, створення психологічної безпеки і професійного довголіття військовослужбовців є актуальними [18].

В результаті впливу на військовослужбовця травмуючих чинників, різноманітних небезпечних і екстремальних ситуацій у останнього може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), який є вторинним, що виникає через деякий час слідом за завершенням власне екстремальної ситуації, реакцією людського організму на негативну подію. ПТСР може мати пролонгований характер, впливати на все майбутнє життя потерпілого. Відповідно особливостям прояву і протікання, розрізняється три типи ПТСР: гострий ПТСР (розвивається в термін до 3 місяців), хронічний (триває більше 3 місяців), відстрочений (виникає через 6 і більше місяців) [14].

Особливості професійної діяльності військовослужбовця призводять до виникнення функціональних станів, що знижують рівень захисту особистості від факторів, що порушують психологічну безпеку. Порушення психологічної безпеки особистості при недостатньому розвитку механізмів психологічної стійкості можуть привести до зниження рівня професійної успішності і розвитку станів дезадаптації військових [19].

До характеристик психотравмівних подій, які призводять до стану психологічної небезпеки військовослужбовця відносять: міру загрози життю; тяжкість втрат; неочікуваність події; ізолюваність від інших людей в момент події; вплив оточення; наявність захисту від можливого повторення психотравмівної події; моральні конфлікти, що пов'язані з подією; пасивна чи

активна роль ветерана (він був жертвою, чи активно діяв); наслідки впливу події [19].

У ситуації бойової діяльності негативний вплив на психіку військового мають термінальні фактори (наявність вітальної загрози), візуальна деструкція (наприклад, картина руйнувань та загибелі людей), соціальні фактори (підвищена відповідальність, ізоляція), інформаційні фактори (дефіцит інформації про ситуацію та небезпеки в ній, психологічний тиск), біологічні фактори (порушення ритму харчування, чергування сну та інше) та фактор вимушеної деструктивної діяльності. У сучасних умовах до них додаються наприклад, такі як: соціальна незахищеність ветеранів, особливості тактики ворога, відсутність чіткої соціально-політичної позиції стосовно озброєних конфліктів [13, 21].

У військовій психології стрес-фактори поділяють на групу факторів «Х», що мають безпосередній емоційний вплив на особистість та почуття психологічної безпеки військовослужбовця та групу «У» – фактори, які мають опосередкований емоційний вплив і залежать від професійних можливостей військовослужбовців [4].

Стрес-фактори групи «Х» це:

- небезпека (загроза), що створюється обставинами або предметами, які загрожують життю та здоров'ю військового (втрати крові, перенесення важких поранень або смерті бойових товаришів, руйнація сховищ, будівель, техніки бойового призначення);
- оцінка ситуації як небезпечної (реальна чи уявна) перенапружує і призводить до зриву діяльності. Здатність військ продовжувати бойові дії вимірюється «межею моральної гнучкості військ». Це крайня межа втрат, після якої війська втрачають здатність до опору.
- неочікуваність (за часом, місцем та рішенням) дій противника;
- новизна (нестандартність) умов, невідповідність прогнозу, прийнятих рішень та реального розвитку бойової ситуації;

- невизначеність, як дефіцит або суперечність важливої інформації, необхідної для прийняття важливих рішень;
- стресові емоційні реакції – переляк, стан боязні та тривоги, афективний жах);
- монотонія від надлишку часу;
- групова ізоляція та клаустрофобія. За даними Р. Сторма, бойові можливості ізолюваного підрозділу зменшуються наполовину продовж 48 годин, а ізоляція в укритті при нанесенні ударів противником супроводжується неусвідомленим прагненням покинути це укриття, незважаючи на зростання небезпеки;
- втома, що знижує боєздатність підрозділів і може гостро виявитися в ході бойових дій. Американські військові психологи вважають одним з основних чинників виникнення бойових психічних травм порушення режиму сну;
- незадовільні або взагалі відсутні належні умови для життя і бойової діяльності: порушений ритм життєдіяльності (неправильний розподіл активної діяльності, сну, відпочинку та їжі), часта зміна кліматичних умов та інше.

Групу чинників «У» складають:

- дефіцит часу, необхідного для оцінки ситуації, вироблення і прийняття рішень в умовах психічної напруженості;
- підвищення темпу моторних та ментальних дій, необхідних для швидкого прийняття рішення, що перевтомлює та викликає зростання психотравматизації в 1–2 рази;
- інтелектуальна складність рішень;
- поєднання декількох видів діяльності: сприймання інформації, логічні операції, що пов'язані з її переробленням, оцінкою ситуації та здійсненням прийнятих рішень.

Отже, важкі життєві ситуації, участь в бойових діях пред'являють підвищені вимоги до особистісного потенціалу військовослужбовця: до його

здібностей і можливостей, до системи сформованих відносин, до сприйняття себе і оточуючих людей, змінюють уявлення про світ. Участь у бойових діях призводить до певного порушення життєдіяльності, викликає психологічний дискомфорт та почуття психологічної небезпеки.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ДІАГНОСТИКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методичний інструментарій діагностики психологічної безпеки військовослужбовців

Загалом, на сучасному етапі не так і багато методичного інструментарію для діагностики психологічної безпеки військовослужбовця. Щодо саме психологічної безпеки військовослужбовця, то наразі існують лише методичні розробки І. І. Приходька, які представляємо нижче.

▪ **Методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності (розроблена І. І. Приходьком).**

Мета методики – визначати рівень психологічної безпеки (захищеності) особистості та прогнозувати її здатність до самореалізації в екстремальних умовах діяльності.

Методика складається з чотирьох блоків: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смісловий, внутрішній комфорт. Опитувальник складається з 88-ми питань. Бланк методики представлено в Додатку А. Опис шкал методики наведено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Шкала	Високі показники	Низькі показники
Морально-комунікативна	відповідальність за стосунки з іншими людьми; здатність встановлювати тривалі та тісні відносини з іншими; толерантність у взаєминах з іншими; знання та дотримання соціальних норм.	залежність від інших людей; прагнення до ізоляції, самотності; нездатність встановлювати та підтримувати близькі стосунки; обтяжливість соціальних норм.
Мотиваційно-вольова	Рішучість, ініціативність, вміння контролювати себе та свою поведінку; завжди досягає своєї мети.	непевненість у собі; нездатність самотійно приймати рішення, залежність від інших; безініціативність.

Ціннісно-смилова	наявність життєвих цілей; задоволеність своїм життям, в тому числі самореалізацією; здатність взяти на себе відповідальність за важливі життєві рішення.	відсутність життєвих цілей; зовнішній локус контролю, ірраціональне мислення; нездатність до пошуку оптимальних шляхів вирішення конфліктів / стресових ситуацій.
Шкала внутрішнього комфорту	правильна оцінка особистістю своїх навичок і здібностей та позитивна оцінка самого себе; задоволеність життям.	нездатність до прояву своєї індивідуальності; схильність до приховування емоцій та почуттів; схильність до частого переживання тривоги.
Психологічна безпека (інтегральна шкала).	здатність відбивати зовнішні та внутрішні впливи, не даючи їм змогу порушити нормальну життєдіяльність; здатність проявити себе, не боячись негативних наслідків для самооцінки, високий рівень психологічної безпеки.	тривожні стани; схильність до збоїв у функціонуванні; нездатність контролювати свою поведінку відповідно до соціальних норм.

Індекс психологічної безпеки особистості є результатом сукупності чотирьох шкал, відображає здатність людини підтримувати належний рівень її життєдіяльності, перебування її в стані захищеності. Людина здатна уникати або усувати виникаючі загрози, та зберігає здатність на високому рівні виконувати свої професійні обов'язки або виконувати службові завдання в умовах екстремальної ситуації. Високий рівень індексу ПБО передбачає наявність у людини стійкості до впливів, високий стан психологічної захищеності. При низькому рівні у особи є всі передумови розвитку у неї поведінкових та психічних розладів [6].

■ **І. І. Приходьком було розроблено шкалу оцінок психологічної безпеки обстежуваного для експертів (Додаток В).**

Інтерпретація даної шкали – ідентична з методикою «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності [6].

- Для роботи з військовослужбовцями, які виконують службово-бойові завдання у екстремальних ситуаціях, розроблено **експрес-методику діагностики психологічної безпеки особистості** (Додаток С) [6].

Експрес-діагностика психологічної небезпеки складається з 28 питань. Бали за цією методикою підраховуються, як сума за підшкалами: морально-комунікативна; ціннісно-смилова; мотиваційно-вольова; шкала довіри; шкала поваги до інших; шкала – внутрішнього комфорту. Інтегральний показник психологічної безпеки особистості розраховується, як сума за 4 шкалами [6].

- **«Опитувальник Бека для оцінювання депресії (BDI)»** чи **«Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-9)»** – для діагностики можливого депресивного розладу також можна використовувати при дослідженні психологічної безпеки особистості.

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) є одним з перших тестів, що відрізняється високою релевантністю і специфічністю, створеного для використання в клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки (1978 р.), шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній і психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Опитувальник складається з 21-го питання, результати розраховуються за загальними балами за шкалою, високі показники якої характеризують наявність важкої депресії.

- **Методика «Шкала базисних переконань» (ШБП) (автор Р. Янофф-Бульман в модифікації М. Падун і А. Котельникової)**

Опитувальник розроблений в рамках когнітивної концепції базисних переконань особистості. Відповідно до неї одним з базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. Когнітивна модель світу, що включає в себе набір імпліцитних уявлень індивіда про навколишній світ, про власне Я, а також способи взаємодії між Я і світом, була операціоналізована авторами в підсумковому варіанті опитувальника набором з п'яти наступних шкал:

1. Базове переконання про доброзичливість-ворожість навколишнього світу (субшкала «Доброзичливість навколишнього світу») – відображає переконання індивіда щодо безпечної можливості довіряти навколишньому світу.

2. Базове переконання про справедливість навколишнього світу (субшкала «Справедливість») – переконання в тому, що хороші і погані події розподіляються між людьми за принципом справедливості: кожен отримує те, що заслуговує.

3. Базове переконання про контроль (субшкала «Переконання про контроль») – переконання людини в тому, що вона може контролювати події, які відбуваються з нею.

4. Базове переконання про цінність і значимість власного Я (субшкала «Образ Я») – переконання індивіда в тому, що вона хороша, гідна любові і поваги людина.

5. Базове переконання про удачу (субшкала «Удача») – переконання індивіда в тому, що він в цілому є везучою людиною.

■ Колірний тест Люшера.

Тест М. Люшера заснований на припущенні про те, що вибір кольору відображає нерідко спрямованість досліджуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості. Набір стимульних кольорів у методиці включає 4 основних і 4 додаткових кольори (дивись таблицю 2).

Таблиця 2.

Колір	Характеристика
синій	Спокій, задоволеність, прагнення до емоційної стабільності
зелений	Впевненість у собі, наполегливість, іноді упертість, цілеспрямованість; не бажають бути залежними від інших
червоний	Сила вольового зусилля, агресивність, збудження; самовпевненість, впертість
жовтий	Активність, прагнення до спілкування, веселість, сильні духом, націлені на виконання плідної роботи
фіолетовий	Вразливість, сентиментальність; інтерес до містики, чогось

	таємничого
коричневий	Підвищена потреба в фізичному комфорті і психологічній безпеці; виснаженість; внутрішні ресурси виснажені
чорний	Людина нікого не слухає і не чує, окрім себе; не допускає чужого впливу на своє життя; відчуття безнадійності.
сірий	Ізольованість від світу; не бажання щось робити; сприймання життя як сірого і не цікавого; відчуття самотності

Тест Люшера полягає в тому, щоб розсортувати ці вісім кольорів на чотири групи: спочатку обрати найбільш приємні, потім – просто приємні, потім байдужі, та останніми залишаються кольори, що викликають антипатію. В кожній групі буде по два кольори. Колір, який визначається як самий приємний уособлює наміри та психоемоційний стан, в якому знаходиться людина. Друга кольорова картка вказує на основний метод досягнення цілі.

Будь-який з основних кольорів, який опинився на трьох останніх місцях і будь-який додатковий, який опинився на трьох перших, вказує на наявність тривоги. Ця тривога викликана незадоволеністю якоїсь значимої потреби.

▪ ***Психомалюнкova методика «Будинок-дерево-людина»*** (Дж. Бук)

Дана методика дозволяє діагностувати комплекс психологічних характеристик та станів, зокрема тих, що пов'язані з психологічною безпекою особистості (тривога, агресивність, конфліктність, негативізм, ворожість тощо). На що слід звернути увагу при дослідженні стресових станів військовослужбовця та діагностики психологічної безпеки:

1) аналізуючи малюнок будинку: намальовані сходи в глуху стіну (без дверей) відображають конфліктну ситуацію, яка наносить шкоду правильній оцінці реальності; стіна з акцентованим контуром основи – намагання витіснити конфліктні тенденції, відчуття труднощів, тривоги; двері з величезним замком - ворожість, недовірливість, скритність, захисні тенденції; водосточні труби - посилений захист і зазвичай недовірливість.

2) при аналізі малюнку людини: підкреслено шию – потреба в захисному інтелектуальному контролі; довга тонка шия – гальмування, регресія; руки витягнуті по бокам – труднощі в соціальних контактах, страх

перед агресивними імпульсами; голова в профіль, тіло анфас – тривога, викликана соціальним оточенням і потребою в спілкуванні; людина, яка зображена, біжить – бажання втекти, сховатися від кого-небудь; людина в сліпій втечі – можливі панічні страхи;

3) надмірне акцентування на деталях – тривожність, страх.

4) аналізуючи малюнок дерева слід звернути увагу на зачорніння, штрихування, що свідчить про напругу та тривожність; заштрихований стовбур – внутрішня тривога, підозрілість, страх бути покинутим; прихована агресивність; «вермішель» є тенденцією до скритності заради зловживань, непередбачені атаки, прихована лють.

2.2. Методичні рекомендації військовослужбовцям «Аптечка самодопомоги»

«Аптечка самодопомоги» включає в себе вправи, які мають на меті почуватися спокійніше у найбільш тривожних ситуаціях, допоможуть впоратися із неприємними образами, флешбеками та настирливими спогадами.

Виконання вправ на дихальну та прогресивно м'язову релаксацію (почергове напруження та розслаблення) корисне для зменшення загального фізичного напруження та сприятимуть розслабленню.

М'язова релаксація. Напруга в тілі – неминуче побічне явище тривоги. Страх, постійно присутній в свідомості, посиляє тілу повідомлення, що вимагають постійної готовності відреагувати на небезпеку. Через це виникає збудження різного роду: м'язова напруга, прискорене серцебиття, підвищений кров'яний тиск, болі, стискання щелеп, пітливість, тремтіння, поверхневе дихання – аж до втоми. Ці реакції не просто неприємні самі по собі, вони лише посилюють тривогу, замикаючи порочне коло. Техніка прогресивної м'язової релаксації спрямована на зниження фізичного напруження і розслаблення.

Її головна мета – допомогти вам відчутти різницю між напругою і розслабленням в тілі. Починати вправу можна або сидячи в зручному кріслі, або лежачи на дивані або ліжку. Глибоко дихайте протягом декількох хвилин. Потім напружте кожну групу м'язів в описаній нижче послідовності. Зберігайте напругу протягом п'яти секунд, потім розслабте м'язи.

Передпліччя: стисніть кулак і зігніть кисть; розслабте руку.

Плече: натисніть ліктем на корпус; розслабте руку.

Ікри: витягніть ногу, потягніть ступню на себе; розслабте ногу.

Стегна: сильно стисніть ноги; розслабтеся.

Живіт: напружте м'язи і втягніть живіт; розслабтеся.

Грудна клітка: зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на 10 секунд; видихніть і розслабтеся.

Плечовий пояс: підніміть плечі до вух; розслабтеся.

Шия: нахиліть голову назад і затримайтеся в такому положенні; розслабтеся.

Губи: стисніть губи, що не стискаючи зуби; розслабтеся.

Очі: примружтеся; розслабте м'язи обличчя.

Брови: зморщився брови; розслабте м'язи обличчя.

Лоб: підніміть брови; розслабте м'язи обличчя.

Після цього протягом декількох хвилин глибоко дихайте. Потім повторіть виконання вправ в тій же послідовності. Тримайте кожну групу м'язів в напруженому стані протягом п'яти секунд, а потім, розслабляючи кожну частину тіла, тихо говорите собі: «Розслабся». Переходячи до кожної м'язової групи, робіть паузу на 15-20 секунд. Під час виконання вправи:

Звертайте увагу на різницю між відчуттям напруги і розслаблення в тілі;

Відчуйте, як кожна група м'язів стає більш розслабленою, м'якою і «прогрітою»; Намагайтеся легко дихати.

Військовослужбовець потребує розвитку здатності більше контролювати симптоми травми, а не відчувати, що вони контролюють його. Заземлення – це

вправи, які вчать нас переорієнтуватися на почуття безпеки. Заземлення відноситься до набору простих стратегій, які ви можете використовувати для подолання негативних емоцій. Наприклад, коли ви переживаєте спалах (згадуєте подію чи бачите картинку). Заземленням ви нагадуєте собі, що ви у безпеці в даний момент і травматична подія більше не відбувається.

Самопереконавання:

Вправа «Світлофор для думок» допоможе змістити фокус уваги з негативної думки і повернути собі відчуття контролю над власними думками, наскільки це можливо.

Коли у вас виникають думки, які пригнічують, уявіть світлофор, на якому горить червоне світло. Червоне світло означає зупинку, тому в цей момент скажіть собі «стоп». Уявіть, що на світлофорі загорілося жовте світло – зверни увагу (тяжкі думки є передвісником небезпеки). Уявіть, що на світлофорі загорілося зелене світло. Зелене світло означає дію, тепер ваша конструктивна дія – просто дихати. Виконайте будь-яку дихальну вправу.

Заземлення:

Нам потрібно розвивати здатність більше контролювати симптоми травми, а не відчувати, що вони контролюють нас. Заземлення – це група технік, які вчать нас переорієнтуватися на почуття безпеки.

Заземлення відноситься до набору простих стратегій, які можна використовувати для подолання негативних емоцій. Наприклад, коли людина переживає спалах (згадує подію чи бачить картину). Заземленням людина нагадує собі, що вона у безпеці в даний момент і травматична подія більше не відбувається.

«Де мої ноги?» Відчуйте ноги на підлозі. Порухайте пальцями ніг, змістіть вагу з однієї ноги на іншу. Ви можете стояти або сидіти, просто зосередитись на землі під ногами.

Медитація у русі. Якщо ви можете вільно ходити, виберіть заспокійливу мантру і повторюйте її вголос або мовчки, коли ви йдете, і фокусуйтеся на своїх

кроках і диханні. Наприклад, «я приїхав..., я вдома, я тут (називайте теперішній час), я спокійний..., я вільний, все добре..., я живий». Ви можете використовувати будь-яку частину або вибрати власну мантру (це спосіб заспокоєння і розслаблення за допомогою звукових вібрацій).

Самовідволікання:

Бувають ситуації, коли турбують нав'язливі думки про бажання померти або нашкодити собі чи іншим. В такі моменти може здаватись, що виходу немає. Наступний комплекс вправ допоможе в таких ситуаціях переключити увагу, відволіктись від негативних думок т/або намірів, розширити межі сприймання реальності.

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?». Уточніть: «Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об'єкт, наприклад, предмет інтер'єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.

2. Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об'єкті подаль від себе. Змінюйте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

3. Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?». Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?». Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення. Змінюйте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

4. Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчуваю?». Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком м'яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак). Скуштуйте і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

5. Дайте відповідь на запитання: «Чи я відчуваю як одяг доторкається до мого тіла?». Спробуйте деталізувати: «Мені приємні ці відчуття?». Повзаємодійте з предметами, що мають різну структуру поверхонь (гладкі, шершаві, м'які, тверді, липкі).

Дуже важливою для саморегуляції є когнітивна переоцінка або когнітивне реформування – стратегія, яка може бути використана для

поліпшення здатності до саморегуляції. Ця стратегія передбачає зміну вашої моделі мислення. Зокрема, когнітивна переоцінка передбачає переосмислення ситуації з метою зміни вашої емоційної реакції на неї.

Наприклад, уявіть, що друг кілька днів не відповідав на ваші дзвінки чи текстові повідомлення. Замість того, щоб думати, що це відображає щось про вас самих, наприклад, «мій друг ненавидить мене», ви можете натомість подумати: «мій друг повинен бути по-справжньому зайнятим». Дослідження показали, що використання когнітивної переоцінки в повсякденному житті пов'язане з переживанням і більш позитивних і менш негативних емоцій. Досліджено, що когнітивна переоцінка пов'язана із щоденними позитивними емоціями, включаючи почуття ентузіазму, щастя, задоволення і хвилювання [30].

2.3. Психологічна допомога родинам військовослужбовців і учасникам бойових дій

У кожній країні світу підписання контракту та й загалом військова служба є стресом для родини. Щодня така родина приносить значні жертви. До прикладу:

- Сім'я функціонує без одного з батьків (чоловіка чи жінки) тривалий час у період підготовки або участі у бойових діях;
- Сім'ї часто не вистачає військовослужбовця (мати або батька) у свята, дні народження. Виховання дітей відбувається без участі одного з батьків.
- Якщо військовослужбовець навіть живе з родиною, то його робочий день невнормований;
- Кожний член родини переживає дистрес, тому що близька людина може не повернутися з війни чи з бойового завдання, або повернутися зміненою – психологічно і/або фізично [5].

Тому, плануючи терапію, необхідно зважати на потреби всієї родини. Після війни США в Афганістані й Іраку перша загальна рекомендація полягала в тому, щоб тримати всю родину у фокусі терапії, проводити терапію родини як цілісної системи [30]. Якщо допомагати тільки одній частині системи, то очікування, що вся система буде ефективно працювати, є інфантильним. Тому треба зосередити терапію на сім'ї загалом, на динаміці її життя, на проблемі адаптації до життя в мирних умовах, на її труднощах. Водночас ефект терапії є обоюстороннім: здорова сім'я допомагає зціленню військовослужбовця, і навпаки. Така природа сімейних систем – елементи системи взаємопов'язані, один елемент впливає на функціонування всіх інших [27].

Далі ми розглянемо чинники терапії, що суттєво впливають на задоволення подружнім життям і на сімейну динаміку.

Після участі у бойових діях або військової служби людина загалом повертається іншою – фізично й емоційно. Будь-які тілесні ушкодження впливають на психіку людини, до цього додаються невидимі моральні травми від споглядання наслідків війни, стреси, пов'язані із загальними аспектами служби у збройних силах [5].

Відрядження для виконання бойових чи службових завдань, тривале перебування в зоні АТО/ООС сьогодні є реальністю військової служби. Розлука позбавляє членів сім'ї повсякденного спілкування, але не обов'язково негативно впливає на загальне задоволення або якість подружніх стосунків.

Однак істотні відмінності виявилися у випадку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Було встановлено, що конфлікти в родині, в одного з членів яких був ПТСР, значно частіші, ніж в інших сім'ях, а рівень задоволення сімейними стосунками, рівень впевненості у шлюбі нижчий. Отже, не так розлука, як симптоми ПТСР після повернення військовослужбовців додому після участі в бойових діях негативно впливають на якість сімейних стосунків [9, 14].

Іншим важливим напрямом терапії сім'ї є робота з домашнім насильством. Доведено, що в сім'ях військових спостерігаються серйозні форми домашнього насильства (фізичного, психологічного, економічного), і це не завжди пов'язано з наявністю стресових чи інших розладів у військовослужбовців [22]. Водночас є дослідження, які свідчать про те, що сама собою участь у бойових діях не є визначальною для домашнього насильства. Проте, молоді пари, особливо молоді дружини військовослужбовців та ветеранів, що повернулися з бойових завдань [12]. Отже, робота з питань насильства в сім'ї актуальна.

Для роботи з деструктивними процесами, які часто проявляються в сім'ях бійців, необхідно проводити профілактичну роботу, об'єднуючи людей та роз'яснюючи, як членам родини необхідно вести себе з бійцями, які повернулися із зони бойових дій [24].

Психологічна робота з сім'ями учасників бойових дій виділяє наступні аспекти:

- а) роботу з ними як з одним з найбільш важливих і значущих чинників психореабілітації та психологічної допомоги для осіб, що повернулися з війни;
- б) надання безпосередньої психологічної допомоги самим членам сімей військовослужбовців, що воювали [26].

Одним з основних напрямків у рамках даної програми має стати робота з сім'ями військовослужбовців перед їх поверненням, проведення семінарів, яким доцільно розповсюджувати наступні рекомендації:

1. Уважно вислуховуйте розповіді свого партнера/родича про те, що йому довелося пережити в зоні бойових дій. Військовослужбовець має перебувати в комфортній обстановці та відчувати моральну підтримку рідних.
2. Намагайтеся допомогти військовослужбовцю психологічно повернутися в нормальне звичне життя.

3. Проявляйте увагу і терпіння до проблем військового, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану і т.п.

4. Враховуйте те, що за час перебування військовослужбовця поза межами дому, в зоні бойових дій, члени сім'ї можуть змінитися, необхідний час, щоб знову звикнути один до одного.

5. Особливу увагу не забувайте приділяти дітям. Відновлюючи взаємовідносини з чоловіком, слідкуйте, щоб вони не опинилися без належної уваги і турботи.

6. Створюйте сприятливу інтимну обстановку, дайте зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його при будь-яких обставинах.

7. Не заохочуйте вживати алкоголь для заспокоєння переживань – при можливості, введіть заборону на алкоголь у сім'ї [27].

При доброзичливому та уважному вислуховуванні про найбільш неприємні та важкі переживання у військовослужбовця зменшуватиметься афективна напруга, структуруватимуться переживання, активізується цілеспрямована діяльність постраждалих. У результаті військовослужбовцю легше буде змінити своє ставлення до ситуації, він отримає емоційну підтримку, налагодиться тісний емоційний зв'язок [21].

Наступною важливою темою терапії є робота з дітьми. Нещодавнє дослідження показало, що діти в сім'ях, де в одного з батьків є симптоми ПТСР, частіше переживають стресові життєві події [22]. Такі додаткові стресори впливають на поведінку та емоційні почуття дитини, що не дає їй змоги успішно навчатися в школі та почуватися спокійно і комфортно в сім'ї.

Ще однією суттєво проблематичною сімейною динамікою, пов'язаною з військовою службою, є реінтеграція. Під час тривалої розлуки військові і їхні сім'ї живуть різним життям. Тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці «різні» способи життя. Відокремлений від родини військовослужбовець вчиться функціонувати як особистість і піклуватися про себе та безпеку бойової

команди. В цей час дружина справляється з робочим навантаженням, яке раніше розподілялося на двох. Риса, яка допомагає жінці впоратися без чоловіка, а саме – незалежність, стає тим руйнівним чинником, що спричиняє найбільші проблеми при возз'єднанні сім'ї. Отже, конструктивний механізм в умовах тимчасової відсутності чоловіка стає деструктивним механізмом після його повернення і спроби реінтегруватися в родину [13].

Психологічна допомога учасникам бойових дій включає в себе групові заняття та індивідуальну терапію.

Групові заняття, тренінги спрямовані на усунення неврозів з порушенням труднощів у міжособистісному спілкуванні та соціальної адаптації. Це спільна діяльність пацієнтів в лікувальних цілях, яка активізує подолання неконструктивної фіксації на хворобливому стані, розширює коло інтересів і сферу контактів, розвиває комунікативні навички [27].

Індивідуальна програма терапії – спрямована на відновлення деформованої психіки пацієнтів і використовує роботу з образами в стані крайнього розслаблення із застосуванням апарату імпульсної терапії. Робота з мислеобразами в стані релаксації дозволяє відключати зовнішню реальність і призупиняти, за рахунок цього, збудження центральної нервової системи. У цей період відновлюються енерговитрати, оптимізуються процеси центральної нейрорегуляції забезпечується самовідновлення [27].

Можливість самостійної подальшої роботи за даною програмою замінює негативні відбитки минулого у свідомості людини.

Метою психологічної реабілітації є надання військовослужбовцю допомоги у відновленні оптимального, для продовження професійної діяльності, психічного здоров'я. Психологічна реабілітація, на думку психологів А. Глушко, Б. Овчиннікова, Л. Янишева, повинна включати чотири ключові етапи:

1. Діагностичний етап має на меті вивчення особливостей наявних у військовослужбовця психологічних проблем, ступеня впливу цих проблем на його психічне здоров'я і життєдіяльність [26].

Завданнями вивчення психічного стану військовослужбовців, які перебували у зоні бойових конфліктів, є:

а) негативні психологічні наслідки бойового стресу піддаються вивченню їх наявності, особливостей прояву та вираженості;

б) з'ясування причин їх виникнення та прояви рецидивів;

в) вивчення ефективності способів «співжиття» військовослужбовця з негативними психологічними наслідками бойового стресу;

г) пошук та виявлення методів психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю, які буде доцільно використовувати при роботі [27].

Процес здійснення діагностичної бесіди можливий за умови подолання комунікативного бар'єру, пов'язаний з пережитим військовослужбовцями психотравмуючим досвідом. Під час діагностичної бесіди військовослужбовець може розповісти про те, що з ним сталося в психотравмівній обстановці бойової діяльності, виявити емоції, які пов'язані з періодом життя, який важко згадувати, дозволить поглянути на подію з іншого боку, відновити цілісну картину значущих для їх актуального психічного стану подій [27].

Повноцінне проведення діагностичної бесіди сприятиме також психологічній підготовці військовослужбовців до подальшої участі, якщо це необхідно, в реабілітаційній роботі [13].

2. Психологічний етап – передбачає цілеспрямоване використання конкретних методів впливу на психіку реабілітованих військовослужбовців.

3. Реадаптаційний етап – здійснюється, переважно, при проведенні специфічної реабілітації.

4. Етап супроводу – включає спостереження за військовослужбовцями, їх консультування та, в разі потреби, надання їм додаткової психологічної допомоги після етапу психологічної реабілітації [21].

Основними принципами проведення психологічної реабілітації є: оперативність; системність; гнучкість; багатоступінчатість.

Оперативність передбачає доцільність надання психологічної допомоги протягом визначеного часу після закінчення дії стресів бойової діяльності. Другий – використання методів, що дозволяють здійснювати комплексний вплив на психіку військовослужбовців, виходячи зі структури основних форм прояву негативних наслідків бойового стресу. Третій – передбачає своєчасну зміну форм і методів психологічного впливу в залежності від психічного стану військовослужбовців та умов проведення психологічної реабілітації. Четвертий – оперативне використання пунктів і центрів психологічної реабілітації залежно від складності завдань, що вирішуються в процесі реабілітації. При обиранні методів реабілітації і професійної соціальної допомоги необхідно враховувати ряд факторів, які викликають та стимулюють подібні стани. Ці фактори називають ситуативними факторами (відчуття загрози для свого здоров'я та життя, вибухи, поранення, раптовість виникнення загрози, необхідність виконання своїх обов'язків, не дивлячись на існуючі загрози [21].

Фахівцями виокремлюються такі аспекти динаміки комплексної реабілітації:

- стан здоров'я до початку виконання військових дій та можливої травматизації;
- особистісні особливості військовослужбовців (бажання швидше одужати і повернення до виконання професійних обов'язків або до мирного життя);
- соціальними умовами – підтримка з боку сім'ї, друзів, соціального оточення. Чим сильніше відчують підтримку постраждалі, тим ефективнішими стають реабілітаційні заходи [15].

Практика свідчить, що доволі важко змінити ставлення людей до військовослужбовців, які постраждали внаслідок участі у військовому конфлікті. Відзначимо, що у суспільстві може складатися різне розуміння: від

позитивного до байдужого чи нейтрального. Варто також зазначити, що негативний вплив в більшості випадків має психотравмівний характер для військовослужбовців та учасників бойових дій. Тому, проводячи комплексну реабілітацію необхідно зосередити увагу на збереженні у військових адекватного сприйняття соціальної дійсності, формування здатності самостійно вирішувати свої проблеми. Психологічна допомога військовослужбовцям може надаватися індивідуально і в психотерапевтичній групі [15, 25, 26].

Індивідуальна психотерапія може опиратися на основи психотерапевтичного навчання, яке передбачає шість основних компонентів:

1. Корекцію помилкових уявлень щодо стресової реакції, які найбільш часто зустрічаються;
2. Надання пацієнтові інформації щодо природи стресової реакції;
3. Фокусування на ролі надмірного стресу в розвитку захворювання;
4. Формування у пацієнта самостійного усвідомлення проявів стресової реакції і характерних симптомів ПТСР;
5. Розвиток у пацієнта здатності до самоаналізу для ідентифікації характерних для нього стресів;
6. Повідомлення пацієнту про ту активну роль, яку він сам грає в терапії надмірного стресу [21].

Посттравматичні симптоми мають негативний вплив на взаємовідносини з іншими людьми. Неконтрольований гнів, емоційне відчуження і нездатність належним чином спілкуватися з представниками соціуму – все це ускладнює взаємовідносини між особами, що підверглися травмам і тими, хто стикається з ними в житті. Внаслідок цього актуальною стає трифазна модель групової психотерапії. У першій фазі терапії формуються «групи взаєморозуміння», що складаються виключно з тих, хто отримав серйозні психічні травми [8].

На другій фазі до групи приєднуються, щонайменше, 2-3 нових особи, діагноз яких дещо відрізняється. Введення нових членів сприяє емоційному сплеску найбільш дезорганізованих пацієнтів з травмованими «Я». Результатом

такого терапевтичного маневру зазвичай є дратівлива поведінка членів групи, ослаблення «ми-почуття» (групового колективного почуття), гнів, пов'язаний з тим, що члени групи зіткнулися з «реальним» світом і його складнощами [27].

Проте, під керівництвом психотерапевта члени групи поступово вчаться керувати своїм гнівом і аналізувати свої переживання, після чого переходять в третю фазу, тобто в «психоаналітично-орієнтовану групу» [8, 27].

Отже, ефективними методами у роботі з військовослужбовцями-учасниками бойових бій визначено психологічну допомогу консультаційного характеру (індивідуальне консультування); різні форми психотерапії (групова, індивідуальна); тренінгові заняття.

Наприкінці слід зауважити, що процес психологічного відновлення та позбавлення від наслідків впливу психотравмуючих ситуацій у повній мірі залежить від благополуччя військовослужбовця в інших сферах життя (фінанси, наявність житла, підтримки близьких, своєчасне та ефективне медичне та психологічне обслуговування та консультування та ін.)

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє нам дійти наступних висновків. Психологічна безпека особистості є багаторівневою динамічною системою, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усунення виникаючих зовнішніх й внутрішніх загроз і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні.

Наразі у зв'язку з військовим конфліктом в Україні, який триває з 2014 року дуже актуальною проблемою є психологічна безпека воїна АТО/ООС. Військові конфлікти призводять до порушення однієї з основних потреб людини – безпеки, і диктують необхідність пошуку ефективних шляхів збереження і підтримання психологічних аспектів життєстійкості, опірності людини і суспільства негативним зовнішнім і внутрішнім загрозам. Військова служба часто супроводжується порушеннями психологічної безпеки особистості військовослужбовця, що має негативний вплив на емоційний стан військових, на якість соціальної взаємодії, психічне і соматичне здоров'я. Особливості професійної діяльності військовослужбовця призводять до виникнення функціональних станів, що знижують рівень захисту особистості від факторів, що порушують психологічну безпеку.

Теоретично досліджено, що особливістю професійної діяльності військовослужбовців є виникнення різних проблемних та екстремальних ситуацій, які характеризуються невизначеністю, наявністю дефіциту часу, високим рівнем складності, відповідальності та небезпеки. Дані стрес-фактори є джерелами психічної напруженості, негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я військовослужбовців в цілому та на їх психологічну безпеку.

Для діагностики психологічної безпеки військовослужбовців ЗСУ можна використовувати наступний інструментарій: методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

(розроблена І. Приходьком), експрес-методика діагностики психологічної безпеки особистості (І. Приходько), шкала оцінок психологічної безпеки обстежуваного для експертів (І. Приходько); також психологічну безпеку можна дослідити, використовуючи «Опитувальник Бека для оцінювання депресії» (BDI), методику «Шкала базисних переконань» (ШБУ) (автор Р. Янофф-Бульман в модифікації М. Падун і А. Котельникової), колірний тест М. Люшера, психомалюнкові методики.

Розроблений нами комплекс практичних рекомендацій військовим «Аптечка самодопомоги» допоможе почуватися спокійніше у найбільш тривожних ситуаціях, впоратися із неприємними образами, флешбеками та настирливими спогадами шляхом виконання вправ м'язової релаксації, самопереконання, заземлення, самовідволікання, йоги.

Психологічна допомога учасникам бойових дій включає в себе групові заняття, які спрямовані на усунення неврозів з порушенням труднощів у міжособистісному спілкуванні та соціальної адаптації та індивідуальну терапію, яка спрямована на відновлення деформованої психіки клієнтів і використовує роботу з образами в стані крайнього розслаблення. Психологічну допомогу необхідно надавати не лише військовослужбовцям, а й членам їх родини, тобто терапію необхідно зосереджувати на сім'ї загалом, на динаміці її життя, на проблемі адаптації до життя в мирних умовах, на її труднощах.

Отже, ефективними методами у роботі з військовослужбовцями-учасниками бойових дій є своєчасно проведена діагностична робота щодо дослідження психологічної безпеки військовослужбовця, після чого визначення психологічної допомоги консультативного характеру (індивідуальне консультування); різні форми психотерапії (групова, індивідуальна); тренінгові заняття.

Беручи до уваги все вищевикладене, ми маємо змогу прийти до висновку, що психологічна безпека військовослужбовців на сьогоднішній день є актуальною та соціально значущою проблемою. Психологічна безпека

військовослужбовця передбачає психологічний стан захищеності, при якому загрози об'єктивної дійсності не завдають шкоди психічному здоров'ю, здатність військовослужбовців успішно долати негативний вплив під час повсякденної життєдіяльності та виконання службово-бойових завдань у надзвичайних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Баева И. А. Психология безопасности: теоретическая основа практической помощи человеку в экстремальной ситуации. Журнал практического психолога, 2008. № 4. С. 8-26.
2. Баева И. А. Психология безопасности: теория и практика. Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2006. С. 11-12.
3. Баева И. А., Емелин Н. М. К вопросу о критериях психологической безопасности личности. Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании: материалы Всероссийской конференции. М., 2003. С. 107-109.
4. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник Національної академії оборони України. 2006. Вип. 2. С. 118-124.
5. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
6. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник / І. І. Приходько. Х.: НАНГУ, 2017. 76 с.
7. Донцов А. И. Психология безопасности. Москва.: Юрайт, 2017. 191 с.
8. Думбрава О. П. Особливості, сутність та завдання психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Вісник Національного університету оборони України. 2016. Вип. 1 (47). 220 с.
9. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
10. Журавлев А. Л., Тарабрина Н. В. Проблемы психологической безопасности. М.: Институт психологии РАН, 2012. 440 с.

11. Кабаченко Т. С. Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.03. Москва, 2000. 409 с.
12. Кальницька К. О., Лазоренко Б. П. Досвід «Школи соціально-психологічної допомоги» у відновленні сімей ветеранів АТО у місті Чернігів: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (04 квітня 2018 р., м. Київ). К., 2018. С. 62-66.
13. Караяни А. Г. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадaptация участников боевых действий. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология», 2014. Т. 7, № 4. С. 59-66.
14. Кокун О. М. Визначення стресогенних чинників бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців ПТСР. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 36-38.
15. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
16. Корчемный П. А. Военная психология: методология, теория, практика. М. Издательство: Воениздат., 2008. 280 с.
17. Лызь Н. А. Развитие безопасной личности: психолого- педагогический подход. Педагогика, 2006. № 4. С. 68-75.
18. Львов В. М. Проблемы обеспечения психологической безопасности личности в производственной среде: учебно-методическое пособие. Губернская медицина. Тверь, 2002.
19. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во «Эксмо», 2005. 960 с.
20. Приходько І. І. Психологічні особливості військово-професійної діяльності льотного складу підрозділів внутрішніх військ МВС України та їх

вплив на безпеку польотів. Збірник наукових праць. Х.: Акад. ВВ МВС України, 2007. № 1-2 (9-10). С.61-67.

21. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

22. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. К.: ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.

23. Соломин В. П. Психологическая безопасность: учебное пособие / В.П. Соломин, О.В. Шатровой, Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова. М.: Дрофа, 2008.

24. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка; гол. ред. В. І. Судаков. – К.: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. № 4(29). С. 163-170.

25. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навч.-метод. посіб. Вінниця, 2014. 100 с.

26. Федори Ю. С. Теоретический анализ социально-психологической реадaptации лиц, которые находились в экстремальной ситуации. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2 (1). С. 322-330.

27. Чермянін С. В. Соціально-психологічна реадaptация військовослужбовців, які брали участь в контртерористичних операціях. М.: Военно-медицинская академия, 2007. С.1-7.

28. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: ООО «Издательство «Триада», 2004.

29. Ягупов В. Військова психологія. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

30. Sakuma A., Takahashi Y., Ueda I. Post-traumatic stress disorder and depression prevalence an associated risk factors among local disaster relief and

reconstruction workers fourteen month after the Great East Japan Earthquake: a cross-sectional study. *BioMed Central Psychiatry*. 2013. Vol. 15 (1). P. 1-13.

ДОДАТОК А

**Бланк методики «Діагностика психологічної безпеки особистості»
фахівця екстремального виду діяльності**

Інструкція: в опитувальнику містяться твердження, які необхідно співвіднести з Вашим способом життя – Вашими переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточуючими. В кожному рядку на перетині зі стовпцем, який відповідає Вашому варіанту відповіді, поставте знак – «Х». Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

- 1 Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
- 2 Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
- 3 У душі я оптиміст і вірю у краще.
- 4 Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.
- 5 Мене легко збентежити.
- 6 Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
- 7 Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
- 8 У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
- 9 Мене часто підводять “нерви” в спілкуванні з людьми на роботі (службі).
- 10 Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.
- 11 Мені все швидко набридає або розчаровує.
- 12 Я задоволений тим, як склалося моє життя.
- 13 Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
- 14 Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
- 15 Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
- 16 Люди мене недооцінюють.
- 17 Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.
- 18 Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.
- 19 Приймаючи рішення у складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегах.
- 20 Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти з цим нічого не можу.
- 21 Я часто почуваю себе приниженим.
- 22 Я досить швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.
- 23 У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
- 24 У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.
- 25 Мені здається, що люди байдужі і їм все рівно, що зі мною станеться.
- 26 Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
- 27 Мене не хвилюють проблеми інших людей.
- 28 Я довго переживаю через несправедливість стосовно до мене.
- 29 Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.

- 30 Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.
- 31 Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.
- 32 У мене часто буває хандра (тужливий настрій).
- 33 Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.
- 34 Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.
- 35 Я невдачлива людина.
- 36 Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
- 37 Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.
- 38 Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, мені здається, що він просто не вміє бачити цікаве.
- 39 Моє життя варте того, щоб жити далі.
- 40 Мені часто приходиться в голову думка, що я живу неправильно.
- 41 Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
- 42 Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.
- 43 Мені здається, що життя проходить повз мене.
- 44 Я часто про щось тривожуся.
- 45 Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.
- 46 Мені часто не вистачає завзятості закінчити почату справу.
- 47 Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
- 48 Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.
- 49 Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами і розчаруваннями.
- 50 У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.
- 51 Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
- 52 У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.
- 53 Будучи засмученим, я використовую занадто сильні вирази.
- 54 Я упускаю зручний випадок через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
- 55 Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.
- 56 Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя веду.
- 57 Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.
- 58 У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
- 59 У житті я ще не знайшов свого покликання.
- 60 Іноді я стаю занепокоєним з невідомої причини.
- 61 Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, щоб вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.
- 62 Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.
- 63 В моєму житті дуже багато невизначеності – чимало залежить від випадку.
- 64 Я відчуваю себе непотрібним.
- 65 Я не можу розкритися перед іншими і попросити про допомогу у них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.
- 66 Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- 67 Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.
- 68 Я падаю духом через те, що все проти мене.
- 69 Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині і з моїми друзями.
- 70 Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
- 71 Часто я дорікаю собі в тому, що не використовую багато свої здібностей.
- 72 Я мучу себе самозвинуваченнями.
- 73 Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.
- 74 Я схильний до прояву ініціативи.
- 75 Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.
- 76 Я довго пам'ятаю зневагу й образи, які мені завдали.
- 77 Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що в кінці кінців це якось буде використано проти мене.
- 78 У мене є бажання змінити в своєму способі життя дуже багато чого, але не вистачає сил.
- 79 Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.
- 80 Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виросло стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.
- 81 Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.
- 82 Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
- 83 Маса дрібних неприємностей мене виводить із себе.
- 84 Якщо я ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
- 85 Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
- 86 Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.
- 87 Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки відіб'ються на моєму житті в подальшому.
- 88 Думаю, що інші, в цілому, оцінюють мене досить високо.

ДОДАТОК В

Бланк експертної оцінки «Діагностика психологічної безпеки особистості»

Оцініть ступінь розвитку якостей і особливостей, які забезпечують психологічну безпеку при виконання службово-бойової діяльності Вашого підлеглого _____. Виходьте з наступного принципу оцінювання: 5 балів – це максимально можливий рівень розвитку оцінюваної якості, часте її проявлення у діяльності підлеглого; 0 балів – її відсутність, нерозвиненість. Бали 4, 3, 2, 1 розставляйте відповідно до рівня розвитку оцінюваної якості.

№	Критерії та показники оцінювання психологічної безпеки особистості	Оцінка
Морально-комунікативний компонент		
1	Авторитетність у військовому колективі, повага командира	
2	Грубість і нетактовність в спілкуванні з колегами та громадянами	
3	Легкість пристосування до нового соціального середовища, встановлення нових міжособистісних зв'язків	
4	Надмірна критичність і прискіпливість до колег і близьких	
5	Провокування конфліктів у своєму оточенні, військовому колективі	
6	Чуйність і здатність надавати дієву допомогу друзям і колегам	
7	Здатність приймати допомогу від друзів і співслужбовців	
8	Нетерпимість до недоліків і особливостей інших людей (співслужбовців, громадян)	
9	Дратівливість і нестриманість у спілкуванні з колегами і громадянами	
10	Організаторські та лідерські якості	
Мотиваційно-вольовий компонент		
11	Цілеспрямованість і наполегливість у досягненні мети	
12	Відповідальність, дієвий контроль своєї професійної діяльності та поведінки	
13	Ініціативність, готовність брати на себе додаткові зобов'язання	
14	Сміливість і виправданий ризик в реалізації професійних завдань	
15	Погіршення професійних показників внаслідок низької мотивації до професійної діяльності	
16	Протестна поведінка, що виявляється в дезорганізації діяльності військового колективу (саботування командирських рішень та їх реалізації)	
17	Поява помилок у професійній діяльності через неуважність, незосередженість	
18	Зайве емоційне реагування на накази командирів та дратівливість у спілкуванні зі співслужбовцями внаслідок постійної напруженості, знервованості	
19	Провокування небезпечних ситуацій у професійній діяльності	
20	Прагнення професійного та особистого розвитку щодо досягнення значущих результатів у своїй професійній діяльності	
Ціннісно-смысловий компонент		
21	Усвідомлений вибір професії військовослужбовця та повага до своєї професії, розуміння того, що таке “професійна честь”	
22	Активна участь і бажання внести свій вклад в життєдіяльність військового колективу	
23	Осміслена реалізація своєї професійної діяльності, розуміння того, що таке “професійний обов'язок”	
24	Байдужість до подій у військовому колективі, в суспільстві (за принципом:	

	“моя хата з краю ...”)	
25	Прагнення до “екстриму” в діяльності через втрату у буденному житті відчуття осмисленості	
26	Далекоглядність, уміння піднятися над конкретною ситуацією	
27	Схильність нехтувати інтересами колег при досягненні власних цілей	
28	Розумний альтруїзм, жертвування деякими власними інтересами заради загальної справи, друзів тощо	
29	Схильність до надмірного ризику, проявлення конфлікту, відсутність матеріальних та міжособистісних зобов’язань	
30	Неусвідомлення міжособистісного зв’язку з товаришами по службі, близькими (непорозуміння того, як власні вчинки позначаються на військовому колективі, близьких)	
Компонент внутрішнього комфорту		
31	Впевненість у собі, своїх силах і можливостях	
32	Врівноваженість, емоційно стабільний позитивний настрій	
33	Тривожність	
34	Напруженість, дратівливість	
35	Неуважність, апатія, байдужість	
36	Комплекс неповноцінності, впевненість у своїй малоцінності для оточуючих	
37	Впевненість у своїй привабливості для інших	
38	Нервово-психічна стійкість	
39	Оптимістичність	
40	Задоволеність своїм життям	

ДОДАТОК С

Бланк методики «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості»

Інструкція: в опитувальнику знаходяться висловлювання, які необхідно співвіднести з Вашими відчуттями, переживаннями, думками, звичками, особливостями взаємин з оточуючими. Для цього у кожному рядку на перетині зі стовпцем, що відповідає Вашому варіанту відповіді, поставте знак – “X”. Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

- 1 Мені часто спадає на думку, що я живу невірно.
- 2 Мене легко збентежити.
- 3 Я не вважаю себе цікавою, значущою людиною
- 4 Я мучу себе самозвинуваченнями.
- 5 Мені здається, що життя проходить повз мене.
- 6 Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
- 7 Мені складно швидко підлаштувати свої плани до обставин, що змінилися.
- 8 Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що зрештою це якось буде використано проти мене.
- 9 Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруваннями.
- 10 У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
- 11 Труднощі у спілкуванні з оточуючими заважають мені у вирішенні життєво важливих проблем.
- 12 Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
- 13 Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
- 14 Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
- 15 Мене мало цікавить те, що відбувається навколо мене.
- 16 Мені здається, що люди не зацікавлені та байдужі до того, що зі мною трапиться.
- 17 Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.
- 18 Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.
- 19 Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я починаю сприймати усе, що відбувається, у чорному кольорі.
- 20 Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим же.
- 21 У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
- 22 Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.
- 23 Я не схильний до прояву ініціативи.
- 24 У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
- 25 Я почуваю себе непотрібним.
- 26 Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.
- 27 Моя імпульсивність штовхає мене на необдумані, ризиковані вчинки
- 28 Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.