

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**Науково-дослідна лабораторія екстремальної та кризової психології  
науково-дослідного центру**

**С.Ю. Лебєдєва, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш,  
Д.С. Похілько**

**ВИКОРИСТАННЯ  
ПСИХОТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ**

*Практичний poradnik*

**Харків 2018**

УДК 159.0.001.8

В 43

Рекомендовано до друку  
методичною радою НУЦЗ України  
(протокол від 21.12.2017 № 4)

**Рецензенти:** доктор психологічних наук, професор **Є.М. Потапчук**, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри психології і педагогіки Хмельницького національного університету;  
доктор психологічних наук, професор **Л.М. Балабанова**, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України.

**С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько.**

За заг. ред. **В.П. Садкового**

**Використання** психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik / С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш, Д.С. Похілько. За заг. ред. В.П. Садкового – Х.: НУЦЗУ, 2018. – 340 с.

ISBN

Практичний poradnik орієнтований на практичних психологів екстремального профілю діяльності. Являє собою комплекс спеціальних програм соціально-психологічних тренінгів для фахівців ДСНС України різних категорій: працівників кадрових апаратів, рятувальників, психологів; фахівців, які набули досвіду роботи в зоні АТО. Містить програму тренінгу для керівників силових відомств, які були задіяні в організації безпеки під час проведення масових спортивних заходів.

УДК 159.0.001.8

ISBN

© С.Ю. Лебедева, Я.О. Овсяннікова,  
Н.В. Оніщенко, А.Ю. Побідаш,  
Д.С. Похілько., 2018  
© НУЦЗУ, 2018

## Зміст

Перелік умовних позначень .....	5
Вступ.....	6
1 Тренінг «Перша психологічна допомога та психологічне відновлення постраждалих».....	8
Додатки до тренінгу «Перша психологічна допомога та психологічне відновлення постраждалих».....	32
Додаток 1.1. Ознаки встановлення психологічного контакту між психологом та постраждалим в осередку надзвичайної ситуації:.....	33
Додаток 1.2. Етапи встановлення психологічного контакту.....	34
Додаток 1.3. Вірні та хибні дії в осередку надзвичайної ситуації .....	35
Додаток 1.4. Правила активного слухання .....	36
2 Тренінг «Професіонал».....	37
Додатки до тренінгу «Професіонал».....	63
Додаток 2.1. Встановлення психологічного контакту.....	64
Додаток 2.2. Психологічні бар'єри .....	65
Додаток 2.3. Правила активного слухання .....	66
Додаток 2.4. Невербальні ознаки брехні.....	67
Додаток 2.5. Схема відстеження руху очей.....	68
Додаток 2.6. Методи подолання стресу .....	69
3 Тренінг «Сила духу» .....	73
Додатки до тренінгу «Сила духу» .....	99
Додаток 3.1. Психологічні бар'єри .....	100
Додаток 3.2. Конфлікти.....	101
Додаток 3.3. Методи подолання стресу .....	103
4 Тренінг «Психологія й безпека масових спортивних заходів» .....	104
Додатки до тренінгу «Психологія й безпека масових спортивних заходів».....	134
Додаток 4.1. Сортувальні категорії .....	135
Додаток 4.2. Властивості натовпу .....	137
Додаток 4.3. Пам'ятка здійснення психологічного впливу на натовп.....	140
5 Тренінг «Вижити і врятувати» .....	141
Додатки до тренінгу «Вижити і врятувати» .....	192
Додаток 5.1. Методи подолання стресу .....	193
Додаток 5.2. «Зірка виживання».....	194
6 Тренінг «Крізь випробування до зростання» .....	195
Додатки до тренінгу «Крізь випробування до зростання» .....	229
Додаток 6.1. Анкета тестування .....	230
Додаток 6.2. Якості .....	235
Додаток 6.3. Макет герба.....	237

Додаток 6.4. Прийоми саморегуляції психоемоційного стану .....	238
Додаток 6.5. Бланк «Піраміда».....	245
Додаток 6.6. Бланк до вправи «Сходи».....	246
7 Антистресовий тренінг для психологів .....	247
Додатки до тренінгу «Антистресовий тренінг для психологів» .....	277
Додаток 7.1. Анкета зворотного зв'язку.....	278
8 Тренінг «Зцілення від горя» .....	279
Додатки до тренінгу «Зцілення від горя» .....	318
Додаток 8.1. Макет «Піраміда стану» .....	319
Додаток 8.2. Макет бланка «Листи».....	320
Додаток 8.3. Бланк до вправи «Зміна способу життя».....	321

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

**ДСНС** – державна служба з надзвичайних ситуацій;

**НС** – надзвичайна ситуація;

**ППД** – перша психологічна допомога;

**ПВЯ** – професійно важливі якості;

**ПК** – персональний комп'ютер;

**МВС** – міністерство внутрішніх справ;

**СБУ** – служба безпеки України;

**ЕПД** – екстрена психологічна допомога;

**СНД** – содружність незалежних держав;

**НГУ** – національна гвардія України;

**ГУ** – головне управління;

**ДТП** – дорожньо-транспортна пригода;

**ЗМІ** – засоби масової інформації;

**АТО** – антитерористична операція.

## ВСТУП

Надзвичайна ситуація розділяє життя її учасників на «до» і «після» неї. Вона накладає свій відбиток на психічне здоров'я особистості. Переживання людиною цієї травматичної події може викликати формування у неї певних психічних та поведінкових розладів, зокрема гострих реакцій на стрес, посттравматичних стресових розладів, різноманітних розладів адаптації тощо.

Усі без винятку категорії людей, що перебувають в осередку надзвичайної ситуації (безпосередньо постраждали, свідки, спостерігачі, родичі загиблих, представники ЗМІ, рятувальники, поліцейські), тим не менш отримують свою особистісну «травму». Для когось цей травматичний вплив є незначним, і вже через невеликий проміжок часу особистість повертається до нормального способу життя, а дехто «застрягає» в цій травмі та страждає.

У нашій країні з метою мінімізації травматичного впливу надзвичайної події на особистість в осередку лиха працюють практичні психологи ДСНС України, які надають екстрену психологічну допомогу всім, хто її потребує. Багаторічний досвід практичної роботи екстремальних психологів свідчить, що найбільш незахищеною категорією осіб, які знаходяться в осередку лиха, є фахівці ДСНС України. Постійно працюючи в умовах вітальної загрози, рятувальники, при цьому, мають бути сконцентрованими, уважними, відповідальними тощо. Це так само призводить до додаткового навантаження на їх особистість.

Виконуючи свої професійні обов'язки, рятувальник не має ні часу, ні можливості на відпрацювання своїх негативних переживань – вони накопичуються особистістю, що у подальшому, як ми вже говорили, залишає свій відбиток на психічному здоров'ї фахівця ДСНС України.

Задля збереження психічного здоров'я фахівців ДСНС України, підвищення рівня їх стресостійкості, витривалості, з метою їх навчання методам конструктивного виходу зі стресової, травматичної ситуації тощо було розроблено цілий ряд соціально-психологічних тренінгів, які авторський колектив зібрав у цьому практичному poradniku.

Видання цього практичного poradnika було обумовлено: *по-перше*, необхідністю надання психологу ДСНС України дієвих програм роботи з фахівцями ризиконебезпечних професій в межах соціально-психологічного тренінгу; *по-друге*, прагненням авторів поповнити скарбничку психологічної літератури з проблем екстремальної та кризової психології, бажанням реально допомогти широкому колу читачів опанувати практичні програми зниження рівня психічних втрат і психічної не-

дієздатності, збереження психічного здоров'я рятувальників та пересічних громадян.

Починаючи з 2006 року, науковці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України проводилися наукові дослідження, які стосувались: особливостей поведінки особистості в надзвичайній ситуації щодо професійної діяльності представників ризиконебезпечних професій; розробки професіограм та психограм фахівців; аналізувався помилкових дій фахівців в аспекті досліджень їх індивідуально-психологічних та індивідуально-типологічних особливостей; вивчення психологічних компенсаторних механізмів та механізмів захисту особистості, яка опинилася у травматичній ситуації, тощо. Результати всіх цих досліджень і лягли в основу створення спеціалізованих програм соціально-психологічних тренінгів, представлених у цьому poradniku.

Основні ідеї, викладені в poradniku, протягом 2006–2017 років пройшли належну апробацію під час підготовки фахівців до виконання службових обов'язків в умовах надзвичайної ситуації, а також - у період відновлення після травматичної події.

Автори висловлюють щире подяку всім керівникам підрозділів Державної служби з надзвичайних ситуацій України, Міністерства внутрішніх справ України, Національної гвардії України, державним посадовим особам та іншим особам, з якими довелося взаємодіяти та співпрацювати.