

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Марина Маліновська, експертка ОБСЄ з питань психологічної реабілітації, травмафокусована психотерапевтка, співголова ГО «Інститут психосоматики і травматерапії», психологиня, модераторка.

Наталія Підкалюк, лікарка-психіатриня, травмафокусована психотерапевтка, голова ГО «Інститут психосоматики і травматерапії», групова психоаналітикиня.

Наталія Оніщенко, доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗ України.

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Обґрунтування впровадження програми в процес психологічного супроводу професійної діяльності психологів ДСНС України. Актуальність розробки та впровадження програми психологічного відновлення психологів ДСНС зумовлена екстремальним характером їх професійної діяльності та значним психоемоційним навантаженням фахівців під час виконання ними професійних завдань в умовах пролонгованої надзвичайної ситуації воєнного походження.

Сьогодні, на другому році російсько-української війни, щонайменше у кожного третього психолога ДСНС взагалі та у всіх тих, хто виконує професійні обов'язки в регіонах, де ведуться активні бойові дії, зокрема, спостерігається високий рівень емоційного вигорання. Цей симптомокомплекс проявляється, переважно, у негативному емоційному фоні, дефіциті емоційних, психологічних та фізичних ресурсів, ознаках дисоціативних розладів, синдромі хронічної стомлюваності, частковій або повній втраті професійної мотивації, зниженні почуття професійної задоволеності та вираженій тенденції до заниження своїх професійних досягнень і самооцінки.

Враховуючи неможливість зменшення об'єму професійного навантаження на фахівців-психологів ДСНС, особливої актуальності набуває питання розробки та впровадження спеціальної багатокомпонентної програми, спрямованої на збереження психологами власного психологічного здоров'я та профілактики синдрому емоційного вигорання і розвитку у них професійної деформації.

Методологічну основу програми складає цілеспрямований процес використання сукупності психологічних, педагогічних, організаційних, медичних, рекреаційних та інших прийомів і засобів для запобігання емоційного вигорання або мінімізації його наслідків і негативного впливу на здоров'я, життя та діяльність психологів ДСНС.

Мета програми – пошук та опрацювання шляхів і засобів запобігання та мінімізації негативного впливу умов професійної діяльності на психологів ДСНС та способів подолання ними наслідків травматичних подій за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH, а також формування стресостійкості й толерантності до деформуючих впливів професії.

Зміст програми. Програма складається з п'яти самостійних, але логічно взаємопов'язаних між собою, модулів та розрахована на 5 днів групової та індивідуальної роботи в офлайн режимі. Кількість учасників 15-25 осіб.

Методика BASIC Ph – особистісна інтегративна багатовимірна модель вибору стратегії виходу з кризи, спричиненої психічною травмою. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Відомо, що в кожній людині є своє власне поєднання ресурсів подолання. Згідно цієї концепції, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи характеризує індивідуальне поєднання шести основних каналів:

B – Belief and values – віра та переконання, в тому числі філософія життя, духовні та моральні цінності;

A – Affect and emotions – почуття та емоції;

S – Sociability – соціальність, зокрема ідентифікація приналежності до певної групи та спілкування;

I – Imagination and creativity – уява та творчість;

C – Cognition and thought – когнітивні стратегії;

Ph – Physiological activity – фізіологічна активність.

Природним станом для людини є взаємодія з оточуючим світом, що ґрунтується на названих вище складових.

Завдання:

- Підтримка оперативності та відновлення психічного благополуччя психологів

- Запровадження практики обміну досвідом між учасниками, що сприяє розширенню знань та розвитку нових підходів до роботи

- Розвиток власної рефлексії та самосвідомості, що є важливими елементами професійного зростання

Структура програми.

День I

Час	Тема дня: <u>Affect – Знайомство. Почуття.</u>
9:00-10:00	Сніданок
10:00–11:30	Представлення мети та завдання програми. Введення в 1 день. Знайомство. Кожен учасник представляє себе як представника регіону України. Оцінка стану учасників. Теоретичний блок: Криза в наслідок повномасштабної війни. Вплив на суспільство. Межі витривалості, механізми виникнення стресових розладів, діагностика емоційного стану.
11:30–11:45	Перерва
11:45–13:15	Техніки стабілізації за допомогою дихальних практик для

	регуляції вегетативної нервової системи. Дослідження власного дихання.
13:15–14:45	Обід
14:45–15:45	Арт-терапевтична майстерня: Створення ресурсної валізи. Виявляємо різні почуття (які відчуваємо тут і зараз), називаємо їх своїми власними іменами. Малюємо карту почуттів. Шукаємо місця на карті тіла, де живуть ці почуття. Шукаємо екологічні та ефективні способи вираження раніше розпізнаних почуттів, використовуючи екологічні методи, які є максимально прийнятними для кожної конкретної людини.
15:45–16:00	Кава-брейк
16:00–17:00	Група емоційного розвантаження
17:00–19:00	Body 2 Brain: Самостійне опрацювання фізичних вправ методу для формування навичок свідомої регуляції власного психоемоційного стану. РН Фізична діяльність: Комплекс фізичних активностей для визначення стратегій поведінки в різних ситуаціях.
19:00–20:00	Вечеря
20.00	Групова робота (групи підтримки та взаємодопомоги, супервізійні групи). Індивідуальна робота за запитом.

День II

Час	Тема дня: <u>Суспільство, функція, приналежність, соціальна організація.</u>
9:00–10:00	Сніданок
10:00–11:30	Практичний блок: Полівагальні вправи для розвитку соціальних зв'язків та відчуття безпеки.
11:30–11:45	Перерва
11:45–13:15	Психоедукація щодо механізму розвитку стресових реакцій та розладів. Активізація «соціального порятунку» (здатності взаємодіяти з іншими для зменшення стресу) використовуючи полівагальну теорію Стівена Порджеса. Знайомство з полівагальною теорією. Використання полівагальної теорії для нормалізації емоційних станів.
13:15–14:45	Обід

14:45–15:45	Арт-терапевтична майстерня: Оздоблення власного оригінальний еко шопера, занурення в атмосферу релаксації та самовираження.
15:45–16:00	Кава брейк
16:00–17:00	Група емоційного розвантаження
17:00-19:00	Body 2 Brain: Самостійне опрацювання фізичних вправ методу для формування навичок свідомої регуляції власного психоемоційного стану. РН Фізична діяльність: Метод TRE.
19:00-20:00	Вечеря
20.00	Групова робота (групи підтримки та взаємодопомоги, супервізійні групи). Індивідуальна робота за запитом.

День III

Час	Тема дня: <u><i>Віра. Філософія життя, вірування і моральні цінності.</i></u>
9:00-10:00	Сніданок
10:00–11:30	Теоретичний блок: Постать «кризового фахівця». Психологічні особливості роботи. Особливості комунікацій.
11:30–11:45	Перерва
11:45–13:15	Практичний блок: Інтерактивна вправа. Виклики в роботі «кризового фахівця».
13:15–14:45	Обід
14:45–15:45	Арт-терапевтична майстерня: Виготовлення. Кожен учасник готує (знаходить) свій символ віри.
15:45–16:00	Кава-брейк
16:00–17:00	Група емоційного розвантаження
17:00-19:00	Body 2 Brain: Вивчення вправ методу для опрацювання навичок свідомої регуляції власного психоемоційного стану. РН Фізична діяльність: Спосіб подолання кризи, який спрямовує до фізичної діяльності нашого тіла. Вправи з м'ячиками для зняття м'язових затисків та регуляції емоційного стану.
19:00-20:00	Вечеря

20.00	Групова робота (групи підтримки та взаємодопомоги, супервізійні групи). Індивідуальна робота за запитом.
-------	---

День IV

Час	Тема дня: <u>Дух творчості, уява</u>
9:00-10:00	Сніданок
10:00–11:30	Теоретичний блок: Поняття резильєнтності. Резильєнтність фахівців. Можливості підвищення резильєнтності фахівців. Фокусинг, як метод пошуку ресурсу.
11:30–11:45	Перерва
11:45–13:15	Практичний блок: Техніка стабілізації – Ресурсний сканер.
13:15–14:45	Обід
14:45–15:45	Арт-терапевтична майстерня: Актуалізуємо потребу в приналежності до своєї нації, держави. Українське стародавнє мистецтво вибійки – створення власного коду національної сили.
15:45–16:00	Кава-брейк
16:00–17:00	Супервізія
17:00-19:00	Body 2 Brain: Вивчення вправ методу для опрацювання навичок свідомої регуляції власного психоемоційного стану. РН Фізична діяльність: Самостійне опрацювання технік заземлення.
19:00-20:00	Вечеря
20.00	Групова робота (групи підтримки та взаємодопомоги, супервізійні групи). Індивідуальна робота за запитом.

День V

Час	Тема дня: <u>Cognition - свідомість, реальність, думка. Розум.</u>
9:00-10:00	Сніданок
10:00–11:30	Етапи посттравматичного зростання, як частина процесу відновлення. Аналіз ключових моментів у процесі відновлення та зцілення. Ключова роль когнітивного усвідомлення в інтервенціях. Створення індивідуалізованих підходів підтримки постраждалих в процесі відновлення після воєнних травм.

11:30–11:45	Перерва
11:45–13:15	Аналіз стратегій подолання наслідків травматичних подій. Ресурсні валізи. Відповіді на запитання. Заключне тестування. Підведення підсумків програми. Вручення сертифікатів.
13:15–14:15	Обід
14:15–15:15	Арт–терапевтична майстерня: Техніка правопівкульного малювання.
15:15–15:30	Кава-брейк
15:30–18:00	Body 2 Brain: Самостійне опрацювання комплексу фізичних вправ для свідомої регуляції власного психоемоційного стану. РН Фізична діяльність: Комплекс вправ для фізичного заземлення.
18:00-19:00	Вечеря
20.00	Групова робота (групи підтримки та взаємодопомоги, супервізійні групи). Індивідуальна робота за запитом.

Очікуваний результат. В результаті проходження курсу прогнозується поліпшення загального емоційного фону учасників програми, відновлення їх психологічних ресурсів та зростання показників самопочуття, зміна фону настрою. Участь у програмі сприятиме зменшенню прихованої агресії на соціум та на обставини, оптимізації надмірних прагнень до досконалості та максимального виснаження в роботі, розвитку емоційного інтелекту, поліпшенню навичок зберігання власного психологічного ресурсу, вирішення проблем за допомогою творчого підходу, вмінь здійснювати профілактику та корекцію негативних емоційних станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності.

Надійшла до редколегії: 03.10.2024

Прийнята до друку: 20.10.2024