

корекції Б.Д. Паригіна) вивчається трансформація ціннісно-смысловий, когнітивної та емоційної та поведінкової сфер особистості. Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати про ефективність виконаної роботи з оптимізації психічних станів, розвитку таких характеристик особистості, як: осмисленість життя, позитивні переживання, що виражається в домінуванні копінг-стратегій, здатність до саморегуляції емоційних станів, прагнення до самоактуалізації та особистісного зростання. Після отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгової групи слід обговорити рівень реалізації поставлених завдань.

Таким чином, впровадження запропонованої програми психологічної допомоги учасникам АТО з оптимізації психічних станів забезпечує оволодіння

прийомами саморегуляції емоційного стану та поведінки, розвитку мотивації до самоактуалізації та особистісного зростання. Участь в даному тренінгу сприяє усвідомленню необхідності самоорганізації власного життя, опануванню засобами толерантної поведінки і, отже, збереженню психічного здоров'я.

Ятчук М.С., викладач кафедри пенітенціарної педагогіки та психології Інституту кримінально-виконавчої служби, кандидат психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ З ОСОБАМИ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ

Під час виконання службових обов'язків учасники антитерористичної операції зазнають впливу низки екстремальних чинників, що негативно позначається на їх психічному і фізичному здоров'ї. У зв'язку з цим вбачається доцільним надання їм психологічної допомоги, яка передбачає психодіагностику, психоконсультавання, психокорекцію тощо.

У психології окремі аспекти допомоги особам, які перебували в особливих умовах діяльності безпосередньо чи опосередковано досліджували С.М. Миронець, Н.В. Онищенко, О.В. Тімченко, С.І. Яковенко, Т.М. Яковенко та інші. Проте

питання психологічного тренінгу з особами, які брали участь у антитерористичній операції розроблені недостатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Одним із засобів психологічної допомоги особам, які брали участь у антитерористичній операції є тренінг, що спрямований на відновлення психічного та фізичного здоров'я.

Так, І.Г. Малкіна-Пих [1] розробила тренінг психофізіологічної і соціальної реадаптації учасників військових дій, який подано у вигляді трьох блоків. Перший блок передбачає роботу з опором, агресією, межами, фізичним образом «Я» і м'язевими зажимами. Другий блок «Особистість» включає такі напрями діяльності: самодіагностика, мій життєвий сценарій. Третій блок «Комунікація» – це модель спілкування і отримання зворотнього зв'язку, ролі у нашому житті, вирішення проблем.

Д.О. Александров, В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко, О.М. Корнев, Г.О. Юхновець пропонують тренінг оволодіння навичками психічної саморегуляції працівників органів внутрішніх справ у критичних ситуаціях службової діяльності. Завдання цього тренінгу наступні: розвиток керованої та довільної саморегуляції станів свідомості, вольова мобілізація, нейтралізація больових відчуттів.

Аналіз наукових праць дає можливість констатувати, що психологічна допомога особам, які брали участь у антитерористичній операції повинна бути спрямована на подолання агресії, депресії, розвиток самопізнання та прагнення до самовдосконалення.

Отже, пропонуємо психологічний тренінг для осіб, які брали участь у антитерористичній операції, що включає такі напрями:

- розвиток самопізнання;
- стимулювання мотивації;
- формування прагнення до саморозвитку.

Наслідком самопізнання є розвиток саморегуляції психічного стану особистості. Висока мотивація забезпечує актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості. Результатом

прагнення до саморозвитку є подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Загальною метою психологічного тренінгу з особами, які брали участь у антитерористичній операції є досягнення внутрішньої гармонії особистістю, що допоможе відновленню її психічного та фізичного здоров'я. Внутрішня гармонія особистості – це рівновага між «Я» особистості та її «Я» внутрішнім, а також налагодження відносин з іншими особами.

Крім проведення тренінгу з особами, які брали участь у антитерористичній операції, доцільно на початку психологічної роботи з ними використати такі методи вивчення особистості: бесіда, біографічний метод, психодіагностика тощо. Їх застосування допоможе отримати значущу інформацію про особу, яка брала участь у антитерористичній операції та скласти індивідуальний план психологічної допомоги.

Висновки: 1) напрями психологічного тренінгу з особами, які брали участь у антитерористичній операції: розвиток самопізнання, стимулювання мотивації, формування прагнення до саморозвитку;

2) загальною метою психологічного тренінгу з особами, які брали участь у антитерористичній операції, є досягнення внутрішньої гармонії особистістю.

Отримані результати вказують на необхідність розроблення та впровадження тренінгів спрямованих на розвиток саморегуляції, актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у осіб, які брали участь у антитерористичній операції.

Список використаних джерел

1. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).