

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Факультет психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

Пилипенко Л.В.

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-
ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ**

методичні рекомендації

Львів 2025

УДК 378.147:159.9:614.8

Пилипенко Л.В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: методичні рекомендації. Львів, ЛДУ БЖД. 2025. 55с.

Рецензенти:

Баклицька О.П., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Бабій І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, протокол № 5 від 22.05.2025 р.

© Лілія Пилипенко, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	6
МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНО-ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ....	10
ВИСНОВКИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	21
ДОДАТКИ.....	24

ВСТУП

Сучасні виклики, пов'язані з надзвичайними ситуаціями та екстремальними умовами, висувають підвищені вимоги до професійної підготовки психологів оперативно-рятувальної служби. Успішна діяльність таких фахівців залежить від рівня їхньої професійно-екстремальної компетентності, яка охоплює не лише глибокі теоретичні знання, але й практичні навички, психоемоційну стійкість, швидке прийняття рішень тощо. Формування цієї компетентності потребує інноваційних підходів до організації освітнього процесу в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що враховують унікальну специфіку професійної діяльності.

З метою підвищення рівня професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби і їхньої підготовки до професійної діяльності, зокрема в особливих та екстремальних умовах, виникає потреба в удосконаленні професійно-педагогічного спрямування науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання. Це спрямування повинне забезпечити ефективне застосування заходів для формування професійно-екстремальної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з психологічного захисту населення.

Проведений теоретичний аналіз проблеми формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, узагальнення досвіду підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти та педагогічного експерименту, яке спрямоване на впровадження педагогічних умов і авторської структурно-функціональної моделі в освітній процес, дозволили розробити й обґрунтувати окремі методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти щодо формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Методичні рекомендації «Формування професійно-екстремальної компетентності

майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби» розроблено з метою надання викладачам і студентам практичних інструментів для вдосконалення професійної підготовки. Представлено комплексний підхід, який поєднує психолого-педагогічні умови, структурно-функціональну модель і авторські методики, спрямовані на розвиток ключових компетентностей. Особливу увагу приділено застосуванню тренінгових вправ, кейс-методу, психодіагностичних інструментів і рефлексивних практик, які сприяють формуванню активної професійної позиції, стресостійкості та гуманістичних цінностей майбутніх фахівців.

Рекомендації ґрунтуються на аналізі сучасної науково-педагогічної літератури, результатах емпіричних досліджень і практичного досвіду підготовки психологів. Вони призначені для використання в освітньому процесі закладів вищої освіти, а також можуть бути адаптовані для системи післядипломної освіти. Більше того, вони покликані сприяти підвищенню якості професійної підготовки психологів оперативно-рятувальної служби, забезпечуючи їхню готовність до ефективної роботи в умовах високої невизначеності та психоемоційного навантаження.

Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, психологів сектору безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти спеціальності С4 Психологія.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО- РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби є актуальною психолого-педагогічною проблемою, зумовленою специфікою їхньої професійної діяльності, яка передбачає роботу в умовах високого психоемоційного навантаження, невизначеності та підвищених ризиків. Ця проблема охоплює комплекс теоретичних, методологічних і практичних аспектів, пов'язаних із необхідністю підготовки фахівців, здатних ефективно виконувати професійні завдання в особливих та екстремальних умовах.

У наукових працях професійно-екстремальну компетентність розглядають як складову або підвид професійної компетентності фахівця. Так, це явище досліджувалось у фахівців правоохоронних органів (О. Цільмак [20]), юристів (І. Івашкевич [5], К. Радченко [13]), педагогів (Л. Зеленська [4]), офіцерів-оперативників державної прикордонної служби України (С. Філіппов [19]), майбутніх фахівців медичної сфери (В. Рудий-Трипольський [14]) та ін.

Сучасні дослідники визначають професійно-екстремальну компетентність як здібність до діяльності в екстремальних умовах, а саме аваріях, стресових ситуаціях тощо [3, с. 44]; як здатність діяти в умовах і ситуаціях, які раптово ускладнилися та виникли [19]. Екстремальну компетентність викладача розглядають як здатність ефективно діяти у проблемних умовах освітнього процесу [4].

Досліджуючи професійну компетентність майбутніх фахівців медичної галузі, В. Рудий-Трипольський виділяє екстремальну компетенцію. На погляд дослідника, вона характеризується стійкістю у критичних ситуаціях

професійної діяльності, коли для хворого характерні гострі шоківі стани, кома, порушення психічної діяльності та ін. [14].

І. Болотнікова характеризує екстремальну професійну компетентність як різновид професійної компетентності, що проявляється в готовності діяти в умовах раптових ускладнень. Ця компетентність включає здатність вирішувати проблеми, пов'язані зі зміною професії, перенавчанням, що сприяє зниженню ризику безробіття [1].

Досліджуючи професійну компетентність фахівця юридичної сфери, К. Радченко виділяє такий її компонент, як екстремальна професійна компетентність, та визначає її як здатність діяти в неочікувано складних умовах, наприклад, у разі аварій, порушень технологічних процесів тощо [13].

О. Цільмак розуміє екстремальну компетентність фахівців правоохоронних органів як здатність працівника ефективно та професійно діяти в складних, конфліктних, екстремальних умовах на основі набутих знань, практичних умінь і навичок. Проаналізувавши діяльність працівників кримінальної міліції, вчена підґрунтям екстремальної компетентності вважає психофізіологічні (здатність до тривалого напруження сенсорних систем в умовах моногонії, швидкість реагування на небезпеку, витривалість) й індивідуально-психологічні властивості, професійно значущі якості (наполегливість, схильність до виправданого ризику, сміливість, цілеспрямованість, самовладання, витримка), а також мотивацію [1616]. Також О. Цільмак виділяє підвиди екстремальної компетентності, а саме: медичну, тактико-спеціальну, вогневу та психофізичну. Формами прояву екстремальної компетентності дослідниця вважає свідому і несвідому. Свідомо екстремальна компетентність полягає в розумінні структури і змісту оперативно-розшукової діяльності у складних, конфліктних або екстремальних ситуаціях, а несвідомо – коли фахівцю не потрібно думати про його дії, а навички вже вбудовані в поведінку [20]. На її думку, екстремальна компетентність базується на мотивації, емоційно-оцінних,

когнітивних, вольових і операційних діях, а також на досвіді. Мотивація в цьому контексті полягає у прагненні вижити, перемогти і бути на варті закону. Емоційно-оціночні дії проявляються в особистісному ставленні, перебуванні в емоційному стані «бойової готовності», самооцінці власного ступеня підготовки до дій в екстремальних ситуаціях, а також у задоволенні від виконаної справи. Щодо когнітивних дій, то тут йдеться про наявність знань, практичних умінь і навичок, здатність адекватно оцінювати ситуації та прогнозувати їхній розвиток тощо. Вольові дії полягають у вмінні до самообілізації сил та енергії, здатності до самоконтролю, наявності у фахівця цілеспрямованості, рішучості, виправданої ризикованості, зусиль, настирливості тощо. Характеристикою операційних дій виступає власне реалізація дії, що проявляється в ефективній адекватній поведінці в екстремальних умовах, а саме в здатності братися і вирішувати поставлені завдання. Досвід є однією з основних складових, оскільки тут забезпечується розвиток особистої професійно-психологічної готовності та спроможності до дій в екстремальній ситуації, а також професійна майстерність фахівця.

О. Цільмак також розглядає такі групи вмінь екстремальної компетентності у представників правоохоронних органів: гностичні, дидактичні, виробничо-операційні, ідеологічні та рефлексивні. До гностичних вчена відносить такі поняття, як пізнавальні вміння в галузях психології, права, конфліктології, криміналістики та інші, мета яких – професійне самовдосконалення фахівця, вміння виділяти головне від менш головного, а також систематизувати, узагальнювати та використовувати досвід інших, особливо новаторів. Дидактичні умови полягають в обранні ефективних адекватних форм, методів, засобів і прийомів оперативно-розшукової діяльності в екстремальних умовах. Виробничо-операційні, відповідно, як вважає науковиця, є загальнотрудовими вміннями з інших професій. Щодо ідеологічних, то сюди належать вміння проводити профілактичну та правоохоронну діяльність; бути прикладом правової культури; не піддаватися кримінальним спокусам тощо. І до рефлексивних

відносяться самосвідомість, навички самооцінювання власної діяльності та професійної поведінки [21, с. 314].

Інші науковці також розглядають екстремальну компетентність як здатність діяти в раптово ускладнених умовах, при аваріях, порушенні технологічних процесів тощо; індивідуальна якість особистості, що проявляється в її бажанні та здатності вдало і безпечно виконувати професійні завдання та зберігати свою цілісність в екстремальних умовах і ситуаціях [16].

Вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення думок різних науковців дало можливість визначити, що професійно-екстремальну компетентність психологів ОРС ЦЗ найбільше розкривають такі компоненти: мотиваційно-вольовий, особистісно-рефлексивний і екстремально-знаннявий.

Власне саме професійно-екстремальну компетентність майбутніх психологів ОРС ЦЗ визначено як складну інтегровану систему професійно-екстремальних знань, діяльнісно-рольових вмінь та навичок, особистісних характеристик, які забезпечують здатність і готовність ефективно виконувати професійні завдання в особливих та екстремальних умовах

Варто підкреслити, що структурні компоненти професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів ОРС ЦЗ перебувають у взаємозв'язку та взаємодії між собою як єдина цілісна система. У нашому дослідженні розкрито їх сутнісні характеристики. Саме комплексний підхід і логічність зв'язків між складовими професійно-екстремальної компетентності в екстремальних умовах забезпечують досягнення успіху у вирішенні професійних завдань.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО- РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

З метою формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів ОРС ЦЗ розроблено робочі навчальні програми дисциплін «Психологія безпеки» і «Психологія професійного ризику та прийняття рішень». Тематика запропонованої нами дисципліни «Психологія безпеки» має на меті підвищити рівень професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів та складається з двох змістових блоків (модулів):

1. Психологічні засади безпеки особистості.
2. Особливості безпеки соціально-психологічного середовища.

Курс «Психологія безпеки» охоплює вивчення психологічних аспектів, які мають критичне значення для забезпечення безпеки під час виконання професійних завдань в особливих та екстремальних умовах. Його мета полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти знань і навичок, необхідних для оцінки, профілактики та подолання психологічних ризиків, пов'язаних із діяльністю в умовах підвищеного стресу та, основне, розвиток професійно-екстремальної компетентності.

Результатом засвоєння курсу майбутніми психологами оперативно-рятувальної служби є: усвідомлення закономірностей і особливостей розвитку та функціонування психічних процесів і явищ у контексті професійних завдань у повсякденних, особливих та екстремальних умовах діяльності; уміння шукати інформацію з різних джерел, зокрема з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для розв'язання професійних завдань у складних і непередбачуваних ситуаціях; здатність пропонувати способи вирішення психологічних проблем і завдань у професійній діяльності екстремального спрямування, самостійно обирати технології психологічної підтримки, посттравматичної реабілітації та

реадаптації; чітке й логічне висловлювання власної позиції; ефективна взаємодія в команді під час виконання професійно-екстремальних завдань; прогнозування необхідного рівня особистої безпеки.

Під час вивчення дисципліни використовувалась ділова гра «Психолог в екстремальній ситуації», мета якої – розвинути професійно-екстремальні вміння здобувачів вищої освіти, відпрацьовуючи алгоритми надання екстреної психологічної допомоги в зоні надзвичайної ситуації. Ділова гра була адаптована у вигляді імітації роботи психолога оперативно-рятувальної служби в непередбачуваних умовах «постраждалий – психолог – спостерігач». Слід зазначити, що заняття також проводились на свіжому повітрі та на базі розкладеного пункту надання екстреної психологічної допомоги та з використанням речей із валізи психолога. Здобувачі вищої освіти опановували та відпрацьовували протоколи надання екстреної психологічної допомоги, зокрема ізраїльський «ЯАЛОМ» та американський «ICOVER».

Ще одним доцільним методом вивчення цієї навчальної дисципліни є кейс-метод (кейс-стаді, метод аналізу реальної ситуації), який полягає в тому, що науково-педагогічний працівник розробляє конкретні ситуації реальних подій проблемного характеру, свого досвіду чи колег і пропонує здобувачам вищої освіти розв'язати їх. Кейс-метод вважають дієвим засобом у контексті застосування компетентнісного підходу, що забезпечує розвиток самостійної роботи, закріплення набутих знань, формування спеціальних практико-зорієнтованих умінь і навичок майбутніх психологів [10]. Розв'язання ситуаційних задач рекомендують застосовувати під час проведення практичних занять, оскільки це сприяє підвищенню якості професійної підготовки майбутніх практичних психологів у ЗВО й оптимальному формуванню їхніх професійних компетентностей [15].

Ще однією навчальною дисципліною, яка забезпечує формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів ОРС ЦЗ, є «Психологія професійного ризику та прийняття рішень». Зміст цієї

навчальної дисципліни подано в додатку В. Метою курсу є формування уявлень про психологію професійного ризику й ухвалення рішень у мирний і воєнний час.

Курс охоплює основні теоретичні концепції, моделі та методи оцінювання ризиків, практичні підходи до управління ними в різних професійних контекстах, психологічні стратегії прийняття рішень, вплив стресу та невизначеності на прийняття рішень, а також методи зниження негативних наслідків ризикових рішень [11]. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни складається із двох модулів: «Психологія професійного ризику» та «Психологія прийняття рішень».

З метою розвитку адаптивності, здатності до рефлексії, комунікативних навичок ми розробили програми психологічних тренінгів, а саме: «Тренінг особистісного зростання» та «Мотиваційний тренінг» для майбутніх психологів ОРС ЦЗ (програми тренінгів представлені в додатках А та Б), які складаються з шести занять тривалістю 80 хвилин кожне.

Основні цілі такого тренінгу: усвідомити власні цінності та життєві пріоритети; розвинути навички саморефлексії; навчитися формулювати власні цілі; підвищити рівень самооцінки та впевненості у собі; розробити особистий план розвитку та реалізації життєвих цілей.

Ще один розроблений нами тренінг – «Мотиваційний тренінг» зосереджується на розумінні та розвитку мотиваційних процесів у різних контекстах. Він поєднує теоретичні знання з практичними навичками для підвищення мотивації та розвитку ціннісних орієнтацій в особистісному та професійному житті. У ході тренінгу розглядаються теоретичні основи мотивації та мотиваційних стратегій, самомотивації, техніки постановки короткострокових і довгострокових цілей, вправи для підтримання гармонії між роботою й особистим життям.

Підібрані вправи цього тренінгу спрямовані на те, щоб допомогти учасникам усвідомити, що саме їх мотивує, визначити можливі перешкоди на шляху досягнення цілей, а також зрозуміти вплив різних факторів на їхню

мотивацію. У цьому тренінгу також передбачено застосування метафоричних асоціативних карт.

Зупинимося більш детально на окремих розроблених нами рекомендаціях.

1. Доповнення змісту навчальних дисциплін циклів загальної та профільної підготовки освітньо-професійних програм екстремальною складовою. Протягом проведення лекційних занять з нормативних освітніх компонент «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Методика викладання психології» важливим завданням науково-педагогічного складу є ознайомлення здобувачів вищої освіти із термінами «компетентність», «професійна компетентність», «професійно-екстремальна компетентність» та активізація стимулювання до розвитку власної професійної компетентності та її складових. Хочемо також зазначити про важливість інтеграції прикладів із реальної діяльності в особливих та екстремальних умовах, з метою демонстрації значення таких видів компетентностей у практиці.

Під час проведення семінарських і практичних занять з навчальних дисциплін циклу професійно-екстремальної підготовки «Психологія діяльності в особливих умовах», «Психологія кризових ситуацій», «Медицина надзвичайних ситуацій», «Психологія безпеки», «Психологія професійного ризику і прийняття рішень» важливим є поєднання теоретичних і практичних засад, застосування кейс-методу та розв'язання проблемних питань, що передбачає залученість здобувачів вищої освіти до діяльності в екстремальних умовах, а саме на вулиці тощо. Також доцільною буде розробка сценаріїв кризових ситуацій із різною кількістю потерпілих тощо, що дозволяють здобувачам на практиці відпрацювати навички прийняття рішень, комунікації, самоконтролю, а також практичні вміння щодо надання екстреної психологічної допомоги. Також важливо удосконалити проведення занять на базі психолого-тренувального центру із врахуванням сучасних методик моделювання екстремальних ситуацій, які максимально наближають умови тренувань до реальних подій.

Під час проведення тренінгів «Тренінг гендерної рівності», «Мотиваційний тренінг», «Тренінг комунікативності» сприяти розвитку загальнолюдських цінностей та світогляду майбутнього екстремального психолога, мотивації до професійної діяльності та самовдосконалення за допомогою тренінгових технологій. Важливим є максимальне залучення здобувачів вищої освіти до виконання психологічних вправ та технік, створення сприятливої атмосфери у груповій роботі, а також надання зворотного зв'язку, як науково-педагогічним працівником так і здобувачами один одному.

2. Використання теоретико-методологічних засад системного, компетентнісного, особистісно-діяльнісного, гуманістичного підходів з метою забезпечення ефективності формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Так, системний підхід дозволяє розглядати професійно-екстремальну компетентність як багатовимірну структуру, що включає мотиваційно-вольовий, особистісно-рефлексивний та екстремально-знаннєвий компоненти. Цей підхід передбачає аналіз взаємозв'язків між складовими компетентності, забезпечення цілісності та послідовності освітнього процесу, охоплення навчальної, практичної та науково-дослідної діяльності. Дотримання ключових аспектів компетентнісного підходу передбачає якісний результат освіти, яким є сформовані знання, уміння, навички професійно-екстремальної діяльності, а також професійно важливі якості, які необхідні для роботи в особливих та екстремальних умовах. Для майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби цей підхід забезпечує розвиток професійних умінь, загальних та фахових компетентностей, а також стресостійкість, комунікативність, здатність до прийняття рішень в непередбачуваних умовах, самоконтролю та навичок саморегуляції. Врахування положень діяльнісного підходу передбачає активну участь здобувачів вищої освіти у навчально-професійній діяльності, тобто максимальне залучення майбутніх психологів до моделювання

екстремальних ситуацій та виконання завдань, наближених до реальних умов. Методологічні основи використання контекстного підходу у формуванні професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби забезпечують перехід професійної підготовки від навчання до власної діяльності, де основне – перетворити навчальну діяльність в професійну, з метою формування і розвитку мотивів, цілей, результатів та ставлення до роботи здобувачів вищої освіти. Важливим тут є також участь здобувачів вищої освіти у навчаннях з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, що сприяє розвитку самостійності та психологічної готовності діяти в особливих та екстремальних умовах. Дотримання ключових положень особистісно орієнтованого підходу сприяє розвитку спрямованості професійної підготовки у контексті можливостей і потреб особистості протягом її професійної освіти. У межах цього підходу важливим є забезпечення умов для самореалізації та особистісного зростання майбутнього психолога, а також поступова зміна ролі викладача на консультанта.

3. Застосування інтерактивних педагогічних технологій у формуванні професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, що створює умови для розвитку навичок командної роботи, ефективної комунікації, адаптивності та прийняття рішень в екстремальних умовах, а також збагачує професійний досвід. Найбільш ефективними інтерактивними педагогічними технологіями формування професійно-екстремальної компетентності у майбутніх психологів є застосування кейс методу, рольових та ділових ігор, ситуаційних задач та мозковий штурм. Так, кейс метод передбачає аналіз реальних або змодельованих кризових ситуацій, розгляд потенційних варіантів вирішення та обґрунтування найбільш оптимального, що розвиває рівень критичне мислення, здатність оцінювати ризики та приймати найбільш доцільні рішення. У цьому методі використовують інформацію, яка підводить здобувачів до дискусій, обговорень та рефлексії, так як тут єдине правильне

рішення відсутнє. Кейси можуть займати багато часу щодо їхнього опрацювання, тому варто науково-педагогічному працівнику надати текст на етапі самостійного опрацювання до початку практичного заняття. Під час дискусії щодо того чи іншого кейсу педагог стає модератором та повинен слідкувати за динамікою обговорення, за допомогою уточнюючих запитань. Рольові, ділові та імітаційні ігри дозволяють здобувачам вищої освіти відпрацьовувати вміння надавати екстрену психологічну допомогу в умовах надзвичайної ситуації, взаємодії у межах зведених груп екстреної психологічної допомоги, а також сприяють розвитку емпатії, комунікативних навичок та психологічної стійкості. Для розвитку екстремальних умінь більше підходять імітаційні та ділові ігри, а для формування комунікативних навичок – рольові.

Розв'язання ситуаційних задач на практичних заняттях передбачають, зокрема, перевірку знань та вмінь діяти у практичних, екстремальних та інших ситуаціях, а також стимулюють розвиток самостійності та формуванню почуття впевненості у своїх професійних рішеннях, що сприяє подоланню власної боязкості. Головною умовою під час використання ситуаційних задач є те, щоб конкретна ситуація синхронізувала навчальний матеріал, який студенти вивчили на лекційних заняттях або підготували до практичного заняття шляхом самостійної роботи. На відміну від кейс методу, ситуаційні завдання виконуються індивідуально з метою розвитку власної професійної позиції, а також світогляду екстремального психолога. Мозковий штурм стимулює креативність майбутніх психологів, їхню здатність швидко генерувати ідеї та реагувати на непередбачувані обставини і, у той же час не вимагає високого технологічного забезпечення чи довгої підготовки.

4. Використання ділової гри «Психолог в екстремальній ситуації» під час вивчення навчальної дисципліни «Психологія безпеки». Метою імітаційної гри «Психолог в екстремальній ситуації» є формування та вдосконалення професійно-екстремальної компетентності майбутніх

психологів оперативно-рятувальної служби. Гра спрямована на розвиток навичок психологічного реагування в умовах екстремальних ситуацій, таких як природні та техногенні катастрофи, ракетні прильоти, бойові дії тощо. Участь у грі дозволяє здобувачам вищої освіти навчитися приймати швидкі та ефективні рішення, надавати психологічну допомогу та психосоціальну підтримку потерпілим, а також працювати в умовах стресу та невизначеності. Імітаційна гра є важливим інструментом для формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів, оскільки вона дозволяє набутти практичний досвід роботи в умовах стресу та невизначеності. Вона допомагає не тільки в практичному розвитку навичок, але й у психологічній підготовці до реальних екстремальних ситуацій. На завершальному етапі гри важливо підвести підсумки оцінити діяльність здобувачів вищої освіти у ролі екстремальних психологів, обговорити труднощі, які виникали і знайти шляхи їх подолання, а також забезпечити рефлексію кожного учасника щодо власної готовності до роботи в екстремальних умовах. Найбільш оптимальним варіантом проведення цих ігор є дотримання такої етапності: розробка сценарію гри і подальший розподіл ролей серед учасників; моделювання екстремальних ситуацій та виконання завдань екстремальними психологами з надання екстреної психологічної допомоги відповідно до потреб потерпілих; підведення підсумків. Рекомендується проводити таку гру систематично зі змінами ролей і відпрацювання різних алгоритмів надання першої психологічної допомоги, щоб забезпечити глибоке засвоєння навичок та підвищення рівня готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах.

5. Застосування тренінгових технологій у професійно-екстремальній підготовці майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, мета яких – удосконалення навичок ефективної комунікації, стимулювання до особистісного зростання і розвитку професійної адаптивності. Так під час «Мотиваційного тренінгу» варто акцентувати на формуванні ціннісних орієнтацій майбутнього екстремального психолога та мотивації до

професійного вдосконалення і розвитку свого рівня професійної компетентності. Тут варто акцентувати увагу на розвитку необхідних навичок для підтримки високого рівня мотивації, самодисципліни та ефективності в екстремальних умовах роботи. Під час «Тренінгу особистісного зростання» варто акцентувати на розвиток внутрішнього потенціалу здобувачів вищої освіти, підвищення рівня їхньої впевненості в собі, а також на формування навичок саморефлексії та управління життєвими викликами. На цьому тренінгу варто звернути увагу на перешкоди, які ускладнюють повноцінне самовираження та особистісний розвиток майбутніх психологів, так як це може негативно впливати на розвиток їхньої професійної компетентності. Особливий акцент слід зробити на цілепокладанні, що сприяє усвідомленню особистих прагнень та визначенню того, чого вони хочуть досягти як у особистому, так і професійному житті. Протягом вивчення освітнього компоненту «Тренінг саморегуляції» доцільно акцентувати увагу на навичках самодопомоги та стабілізації в умовах надзвичайної ситуації. Зокрема, необхідно включати опанування технік саморегуляції, а саме таких як «дихання по квадрату», «5-4-3-2-1», «Обійми метелика», «4 стихії» та інші, так як події та реакції у контексті екстремальних умов можуть мати різні наслідки, тому майбутній екстремальних психолог повинен бути до готовий до таких ситуацій.

6. Використання мобільних застосунків «База», «Svitlo», «Momental Moments of Resilience».

Під час вивчення навчальної дисципліни було використано інноваційні засоби навчання, а саме мобільний застосунок «База» [2], розроблений для ветеранів за ініціативою Громадської організації «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний Вибір». Цей застосунок містить набір функцій, таких як техніки саморегуляції, вправи для управління стресом, психоедукаційні матеріали, а також можливість відстежувати власний емоційний стан і отримувати рекомендації для покращення психологічного благополуччя. Його можуть використовувати цивільне населення, рятувальники й

екстремальні психологи. Мобільний застосунок «Momental Moments of Resilience» Застосунок «Momental Moments of Resilience» розроблено для сприяння психологічній стійкості та саморегуляції в умовах стресу, що особливо актуально для ветеранів, рятувальників і психологів, які працюють в особливих та екстремальних умовах.

Застосунок «Svitlo» складається із бібліотеки аудіокерованих вправ і курсів самодопомоги базується на науково обґрунтованих методиках, що забезпечують доступність і ефективність. Контент структуровано для зручного сприйняття, а система сповіщень сприяє органічному включенню практик самодопомоги в щоденне життя. Техніки майндфулнес і когнітивно-поведінкової терапії доступні у будь-який момент, дозволяючи користувачам досліджувати свій психоемоційний стан і практикувати керовані медитації в будь-якому місці та часі.

Застосунок Svitlo виконує роль персонального наставника, постійно доступного для підтримки, та спрямовує користувачів до досягнення психологічних цілей, зокрема зниження рівня стресу, зменшення тривожності, підвищення концентрації тощо.

Вправи із тренінгів: «Тренінг особистісного зростання» та «Мотиваційний тренінг», спрямовані на розвиток професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби представлені в додатку В. Застосування ефективних методів у професійній підготовці майбутніх психологів під час вивчення навчальних дисциплін «Психологія безпеки» і «Психологія професійного ризику та прийняття рішень» подані в додатку Г.

Отже, формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби передбачає застосування визначених нами заходів та методів у процесі професійної підготовки з метою ефективної діяльності в особливих та екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

Професійно-екстремальна компетентність професійно-екстремальної компетентності психологів оперативно-рятувальної служби – складна інтегрована система професійно-екстремальних знань, діяльнісно-рольових умінь і навичок, особистісних характеристик, які забезпечують здатність і готовність психолога ефективно виконувати професійні завдання в особливих та екстремальних умовах. Її сформованість у майбутніх психологів забезпечує професійну успішність, конкурентоспроможність і самореалізацію, дає їм змогу вирішувати ризиконебезпечні завдання за призначенням в особливих та екстремальних умовах діяльності.

1. Методика формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів ОРС ЦЗ спрямована на забезпечення здобувачів вищої освіти професійно-екстремальними знаннями, вміннями, навичками й особистісними характеристиками, які сприяють ефективному виконанню професійних завдань в особливих та екстремальних умовах, розвитку стресостійкості, особистісному розвитку, здатності надавати екстрену психологічну допомогу постраждалому населенню, а також формуванню етичної та гуманістичної основи для роботи в оперативно-рятувальній службі, особливо в період воєнного стану. Її етапи відповідають компонентам професійно-екстремальної компетентності та забезпечують послідовність і взаємозв'язок у засвоєнні всіх аспектів і компонентів, що визначають її змістове наповнення, відповідають специфіці професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах. До ефективних методів і технологій професійно-екстремальної підготовки психологів ми відносимо кейс-метод, рольові, ділові ігри, розв'язання ситуаційних задач, методи і прийоми розвитку професійно-екстремальної компетентності в процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії, метод «мозкового штурму».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болотнікова І. В. Професіоналізм та професійна компетентність як складові психічної зрілості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т. 5. Вип. 8. С. 3–7.
2. Вибір В. База – Психологічна Підтримка – Додатки в Google Play. Android Apps on Google Play. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir&hl=uk (дата звернення: 21.04.2024).
3. Губарева О. С. Психологічні особливості формування професійної компетентності працівників ОВС: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2005. 216 с.
4. Зеленська Л. Д. Проблема формування професійно-педагогічної компетентності вчених вищих навчальних закладів Слобожанщини (кінець XIX – початок XX століття): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Харків, 2005. 22 с.
5. Івашкевич І. В. Специфіка професійної діяльності юриста та структура його професійної компетентності. *Психологія: реальність та перспективи*. 2016. № 7. С. 80–83.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Коли опускаються руки, добре нагадувати собі, заради кого або чого потрібно жити далі. *Інформаційне агентство АрміяInform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/09/21/koly-opuskayutsya-ruky-dobre-nagaduvaty-sobi-zarady-kogo-abo-chogo-potribno-zhyty-dali/> (дата звернення: 12.10.2022).
8. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 224 с.
9. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 280 с.

10. Останіна Н.С. Професійна підготовка соціальних працівників в умовах модернізації вищої освіти на засадах компетентнісного підходу. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Сер.: Психолого-педагогічні науки. 2016. Вип. 1. С. 204–208.

11. Пилипенко Л. В. Навчально-методичне забезпечення формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. Наука і техніка сьогодні. 2024. Вип. 8. С. 713–722.

12. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Mauritius : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2019. 139 с.

13. Радченко К. Профіль професійної компетентності майбутнього військового юриста. Військова освіта. 2019. Т. 36. № 2. С. 188–198.

14. Рудий-Трипольський В. О. Соціально-психологічні особливості системи формування професійної компетентності майбутніх фахівців медичної галузі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2023. 208 с.

15. Синишина В. М. Використання ситуаційних задач на практичних заняттях у системі фахової підготовки майбутніх практичних психологів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 67. Т. 2. С. 156–160.

16. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. № 2. С. 38–47.

17. Технології тренінгу: мистецтво мотивації: навч.-метод. посіб. / за наук. ред. Л. Ніколаєва. Київ, 2024. 164 с.

18. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

19. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів-оперативників Державної прикордонної служби України: дис. ... канд. психолог наук: 19.00.09. Хмельницький, 2004. 247 с.

20. Цільмак О. М. Компетентність фахівців кримінальної міліції в екстремальних ситуаціях. Актуальні проблеми психології. 2009. Т. 7. Вип. 20. Ч. 2. С. 228–232.

21. Цільмак О. М. Професіогенез компетентності фахівців кримінальної міліції: теорія та практика: монографія. Одеса: ОДУВС, 2011. 432 с.

22. Як ставити SMART-цілі, аби досягти успіху: поради та приклади. Happy Monday. URL: <https://happymonday.ua/yak-stavyty-smart-tsili> (дата звернення: 17.02.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма «Тренінгу особистісного зростання»

Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово	10 хв.
	Вправа «Домовленості роботи в групі»	10 хв.
	Вправа «Взаємне інтерв'ю»	20 хв.
	Мозковий штурм «Що таке тренінг особистісного зростання?»	15 хв.
	Вправа ««Колесо життєвого балансу або колесо життя»	30 хв.
	Рефлексія «Опиши одним реченням»	5 хв.
Заняття 2 «Розкриття потенціалу: Самоусвідомлення та сильні сторони особистості»	Вправа «Рукоштовування»	5 хв.
	Вправа «Лист до себе»	15 хв.
	«Мої сильні сторони...»	25 хв.
	Вправа «Водоспад»	15 хв.
	Розробка плану особистісного зростання	15 хв.
	Шерінг	5 хв.
Заняття 3 «Цілепокладання»	Вправа «Привітання»	5 хв.
	Вправа-роздум «Бажання-мрія-мета»	10 хв.
	Техніка «SMART»	20 хв.
	Вправа «Лист з майбутнього»	15 хв.
	Техніка GROW	20 хв.
	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10 хв.
Заняття 4 «Стрес-менеджмент в умовах воєнного стану»	Вправа «Вінегрет»	5 хв.
	«Обійми метелика»	5 хв.
	«Вправа «Я і стрес»	20 хв.
	«Заземлення»	5 хв.
	«5-4-3-2-1»	5 хв.

	«4 стихії»	10 хв.
	Медитація «Прийняти невизначеність»	15 хв.
	Шерінг	5 хв.
Заняття 5. «Лідерські та організаторські навички»	Вправа «Мій настрій»	10 хв.
	Міні-лекція «Основні принципи розвитку лідерських та організаторських навичок»	10 хв.
	Вправа «Груповий портрет»	20 хв.
	Вправа «Якості лідера»	15 хв.
	Вправа «Я маю, я є, я можу і я буду»	15 хв.
	Рефлексія	10 хв.
Заняття 6. «Рефлексія. Підсумкове заняття»	Вправа «Я сьогодні ось такий...»	10 хв.
	Підведення підсумків	15 хв.
	«Мій ресурс»	25 хв.
	Вправа «За результатами тренінгу я планую...»	15 хв.
	Вправа «Побажання»	15 хв.

Програма «Мотиваційного тренінгу»

Заняття 1 «Вступ до мотиваційного тренінгу»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа «Знайомство»	20 хв.
	Вправа «Домовленості роботи в групі»	5 хв.
	Мозковий штурм «Що таке мотивація»	20 хв.
	Планування результатів тренінгу «Пісочний годинник».	10 хв.
	Вправа «Я пишаюсь...»	15 хв.
	Вправа «Оплески»	5 хв.
Заняття 2 «Цінності та їхнє значення для мотивації»	Вправа «У дитинстві я хотів(ла) бути....»	10 хв.
	Асоціативний ланцюжок «Цінністю для людини може бути...»	10 хв.
	Притча «Найважливіші речі»	10 хв.
	Вправа «Піраміда цінностей»	30 хв.
	Вправа «Переконання про світ»	20 хв.
	Усмішка по колу	5 хв.
Заняття 3 «Розвиток зовнішньої і внутрішньої мотивації»	Вправа «Фото сьогоднішнього дня»	15 хв.
	Вправа «Як могло би бути».	25 хв.
	Техніка «Хочу–можу–треба»	40 хв.
	Рефлексія «Що для вас сьогодні, саме зараз є проявом доброти до себе?»	10 хв.
Заняття 4 «Мотивація досягнення успіху»	Невербальне привітання	5 хв.
	Техніка «Моя мотивація»	40 хв.
	Техніка «Казка про успіх»	40 хв.
	Вправа «Усі тримають Усіх»	5 хв.

Заняття 5. «Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога»	Вправа «Килим»	10 хв.
	Вправа. «Моє професійне «Чому»»	20 хв.
	Техніка «Живої і мертвої води»	10 хв.
	Вправа «Портрет професіонала»	25 хв.
	Рефлексія вправи і усього заняття	10 хв.
Заняття 6. «Оцінка досягнень тренінгової роботи та рефлексія»	Вправа «Привітання»	5 хв.
	Вправа «Мотиватори і демотиватори»	15 хв.
	Міні-лекція «Сила самомотивації»	10 хв.
	Вправа «Із собою у валізу я покладу»	20 хв.
	Вправа «Як воно Вам?»	15 хв.
	Вправа «Що планували й що досягнули?»	15 хв.

**Вправи на розвиток професійно-екстремальної компетентності
майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби**

Вправа «Лист до себе»

Мета: моделювання учасниками власного «Я - образу» після тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір А4, ручки.

Хід вправи: На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера.

Вправа «Колесо життєвого балансу або колесо життя»

Мета: допомогти швидко зрозуміти, наскільки збалансованим або повноцінним є їхнє життя в даний момент часу. Колесо складається з 8–10 категорій або областей, важливих для цілісного або збалансованого життя.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід вправи: Здобувачі оцінюють свій рівень задоволеності кожною областю, а потім відображають це на зображенні колеса. Це дає їм негайний огляд свого поточного «життєвого балансу». Важливо те, що «Колесо життя» дозволяє клієнтам одразу побачити, які сфери їхнього життя можуть потребувати покращення.

Основною метою використання описаного вище інструменту та інших технік із самообстеження є чітка та візуально оформлена характеристика поточного стану людини за низкою критеріїв. Зрозумівши та усвідомивши ті сфери, які не дозволяють відчувати своє життя гармонійним, можна

працювати над покращенням. Усвідомленість є важливим елементом у процесі вирішення будь-якої ситуації, в тому числі й наближення до стану балансу в житті.

Наприклад, аналізуючи успіх у роботі/бізнесі, слід зосередитися на тому, наскільки Ви задоволені своїми досягненнями, чи взагалі ця робота приносить задоволення, чи Ваша робота відповідає Вашим уявленням про ідеальну для Вас сферу зайнятості. Також важливим фактором, який потрібно врахувати, є фінансовий аспект – чи достатньо Ви отримуєте доходу для покриття бажаних витрат, займаючись своєю справою. Беззаперечно важливою стороною життя людини є стан її здоров'я. Проводячи аудит інструментом «Колесо життєвого балансу», необхідно оцінити, наскільки Ви фізично та психічно здорові, чи задоволені рівнем повсякденної енергії та інше. Оцінюючи сферу «Сім'я/відносини» варто сконцентруватися на відчуттях, які у Вас виникають з приводу надійності, підтримання та задоволення, які Ви відчуваєте в колі близьких, чи достатньо у вас часу на те, щоб проводити з ними час. Ставлячи оцінку за критерієм «Фінанси» слід подумати, чи достатньо доходу для задоволення основних потреб, які є важливими для Вас, а також оцінити власну залежність від позикових коштів. Аналізуючи сегмент «Відпочинок/дозвілля» зверніть увагу на те, чи достатньо Ви відпочиваєте і якої якості цей відпочинок; чи є у Вас справа, яка Вас здатна захоплювати та надихати.

«Друзі/оточення» є важливими для людини, адже приналежність до групи інших із спільними інтересами є закономірним прагненням кожного. Саме в такий спосіб ми здатні реалізовувати свої соціальні потреби у комунікаціях, визнанні, взаємодопомозі. Соціальна складова життєдіяльності людини є елементом «Колеса життєвого балансу», адже залученість до соціально значущих проектів та заходів дає відчуття повнішої реалізованості, відповідальності перед соціумом та відповідності тим стандартам та нормам поведінки, які є усталеними в тій чи іншій соціальній групі. Особистісний розвиток для людини є важливим, адже через його усвідомлення та визнання

іншими людьми ми отримуємо задоволення та наснагу до наступних удосконалень.

Вправа «Мої сильні сторони...»

Мета: визначити сильні сторони кожного учасника; наповнити «Я - концепцію» учасників позитивною складовою; розвивати рефлексію.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід вправи: заплющіть очі, розслабтеся і згадуйте своє життя. Не поспішайте, на це відводиться 10 хвилин. Починайте з найбільш ранніх дитячих спогадів. Згадайте кожне Ваше досягнення, кожную заслугу, кожную досконалу справу, якою Ви можете пишатися. Відмовтеся від будь-яких скромних, спотворюючих ваші чесноти зауважень. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі мали б зовсім інший розвиток (наприклад, виступили на зборах на захист товариша тощо). Не забудьте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас були важкими (наприклад, вивчити іноземну мову і скласти іспит; розірвати стосунки з близькою раніше людиною та ін.).

Кожен член групи повинен розповісти про свої переваги - про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе в різних ситуаціях.

Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, не брав у «лапки» свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував своїх чеснот, щоб він говорив відверто, без всяких «але», «якщо» і т. ін.

Отже, висловлюється перший охочий. Він може говорити про свої сильні сторони 3-4 хвилини і навіть якщо закінчить раніше, час, що залишився, належить йому. Це означає, що інші члени групи залишаються тільки слухачами, вони не можуть висловлюватися, уточнювати деталі, просити роз'яснення або доказів. Можливо, значна частина часу пройде в мовчанні. Людина, що говорить про себе, не зобов'язана обґрунтовувати,

чому вона вважає ті чи інші свої якості сильною стороною. Досить того, що вона сама в цьому впевнена.

Вправа «Я маю, я є, я можу і я буду» [7]

Мета: підкріпити вашу впевненість, пошук ресурсів.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи:

1. Підготовка:

Розкрийте долоню і пальці.

Покладіть руку на аркуш паперу і обведіть її контур.

2. Я МАЮ:

Напишіть на одному з пальців «Я МАЮ».

Поруч перерахуйте імена, людей, зображення, місця та тварин, на яких ви можете покласти в підтримці.

3. Я Є:

На наступному пальці напишіть «Я Є».

Під цим заголовком зазначте те, чим ви пишаєтесь у собі.

4. Я МОЖУ:

На наступному пальці напишіть «Я МОЖУ».

Поруч перелічіть свої навички та вміння, які допомагають вам долати труднощі.

5. Я БУДУ:

На наступному пальці напишіть «Я БУДУ».

Запишіть все, що ви будете робити, щоб заспокоїти себе у важкі часи.

6. Завершення:

Після виконання вправи поставте собі великий палець вгору (вподобайку) як знак виконаної роботи і самопідтримки.

Техніка «SMART» [22]

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей..

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи: учасникам пояснюються правила ефективно формулювання мети за допомогою SMART-методики, розробленої П. Друкером у 1954 році.

Відповідно до даної методики, кожна мета має бути сформульована за критеріями, зашифрованими в аббревіатурі:

S (specific) - мета повинна бути конкретна, мати чітке та стверджувальне формулювання (без часток «не», «більше», «менше» тощо).

M (measurable) - результат досягнення мети повинен бути вимірюваним (контрольне питання: «Як Ви зрозумієте, що Ваша мета досягнута?»).

A (achievable) - мета повинна бути досяжною, тобто людина повинна мати певні ресурси та здібності, що допоможуть досягти мети.

R (realistic) - мета повинна бути реальною, тому необхідно об'єктивно оцінювати всі наявні для цього ресурси та ситуацію. Якщо наразі досягнення поставленої мети не зовсім реальне, то таку мету краще розбити на підцілі.

T (time-bounded) - мета повинна мати конкретний термін завершення, тому обов'язково потрібно ставити реальні терміни для її досягнення.

Далі учасникам пропонується сформулювати власну мету відповідно до визначених критеріїв SMART, на реалізацію якої потрібно не більше одного

року. Після того, як учасники виконали завдання, вони по-черзі зачитують результат, який отримали, а тренер, за потреби, його корегує відповідно до критеріїв SMART.

Рефлексія:

- Що Ви відчували, формулюючи мету за методикою SMART? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи є, на Вашу думку, критерії SMART ефективними?

- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що Вам дала ця вправа?

- Що нового Ви дізналися про себе?
- Який висновок Ви можете зробити?

Техніка «GROW»

Мета: опрацювання очікувань, постановка цілей, планів і задач, опрацювання цілей, планів і підведення підсумків.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи.

1. Goal – мета. Чого ти хочеш досягти? Мета – це кінцева точка, до якої прагне учасник. Найважливіше у визначенні мети – умови виконання та чітке розуміння критеріїв досягнення мети. Учасник має відповісти на такі запитання:

- Чого саме хочу досягти? (Описуючи мету, корисно використати модель SMART)

- Яке завдання стоїть переді мною? У чому воно полягає?

- У чому вимірюється його результат?

- Який результат хочу отримати особисто я?

- Який результат очікує від мене оточення?

- Чому досягнення цієї мети важливо для мене особисто та/або для оточення загалом?

- Для кого і/або для чого ще буде важливий результат?

- А що вже є зараз?

2. Reality – реальність. Що відбувається зараз? Аналіз умов, у яких учасник перебуває зараз.

- Як далеко я зараз від мети?

- Яка поточна ситуація?

- Які перешкоди я бачу?

- Що мені заважає почати?

- Які в мене є ресурси (інформація, люди, навички, інструменти та засоби тощо) для вирішення завдання?

Тут дуже важливо не перетворитися на людину, яка постійно скаржитися і звинувачує всіх і все навколо – своє оточення, життєву ситуацію, вселенську несправедливість тощо. Потрібно сконцентруватися на фактах – що відбувається?

3. Obstacles – перешкоди. Що тобі заважає? Визначення перешкод, які заважають досягненню мети. У момент обговорення перешкоди повинні бути визначені, адже, якби їх не було, мета була б досягнута.

4. Options – варіанти. Що ти можеш зробити?

Після визначення перешкод потрібно знайти варіанти боротьби з ними або шляхи уникнення, які дозволять наблизитися до мети. Допомогти в цьому можуть такі запитання:

- Що саме я можу змінити в цій ситуації? Як я можу вплинути на неї?
- Як я можу впоратися з перешкодами?
- Які ресурси (інформація, люди, навички, інструменти та засоби тощо) мені ще знадобляться для досягнення мети?
- Як я можу отримати ці ресурси?
- Хто мені може допомогти?
- Як мені допоможе минулий досвід – як я раніше справлялася/вся з такими завданнями?

- Що може допомогти просунутися до мети найбільш ефективно?

5. Will – наміри. Якими будуть твої дії?

Після визначення варіантів пропонується скласти чіткий план дій із визначенням конкретних завдань. Коли ми описуємо свої наміри, важливо визначати їхній позитивний напрямок – ми створюємо опис своїх дій, уникаючи частки «не»:

- Які найважливіші дії необхідно зробити для досягнення мети?
- Що я зроблю в першу чергу?
- Які терміни встановлені для моїх дій?
- Що станеться, якщо я не виконаю ці дії вчасно?

Вправа «Лист з майбутнього» (за Б. Трейсі) [Error! Reference source not found.]

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, стимулювання учасників до досягнення успіху.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач.

Хід вправи: учасникам пропонується прийняти зручне положення, закрити очі та уявити власне майбутнє, коли їх мета досягнута. Уявити, яким буде їх життя через 1 рік, через 5 років.

Далі, кожен має написати собі листа з майбутнього, описавши своє життя

після досягнення мети та відповівши на наступні питання:

1. Які аспекти моїх знань, навичок і роботи застарівають?
2. Що я роблю сьогодні, що відрізняється від того, що я робив рік тому, і
два роки тому?

3. Що я буду робити через рік, через 2, 3, 4, 5 років?

4. Які навички мені необхідні будуть для цього?

Рефлексія:

Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції? Що ви дізнались нового про себе?

Вправа «Я і стрес»

Мета: усвідомлення та вербалізація уявлень учасників про стрес, визначення власного ставлення до нього, виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи і особистих ресурсів протидії стресовим ситуаціям.

Тривалість: 35 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи: тренер дає учасникам наступну інструкцію: «Намалюйте, будь ласка, малюнок на тему «Я і стрес». Він може бути виконаний в будь-якій формі - реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який допоможе вам усвідомити труднощі, знайти вже наявні ресурси, виробити нові успішні стратегії управління стресом. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає задавати питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос.

Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може задати тренер:

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Чи використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або

який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.

3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки - стрес. Чому?

5. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де опинилася ваша фігура?

6. Чи є на малюнку будь-який бар'єр між вами і стресом? Може бути, ви тримаєте в руках шаблю, парасольку або щось ще? Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

7. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете спиратися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але чомусь їх немає на малюнку - домалуйте їх.

8. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовими ситуаціями ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

9. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан

в стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?

1. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хотіли б додати в нього? Намалуйте їх, будь ласка.

Після того як учасники дадуть відповідь на останнє питання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 осіб. Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок тощо, що виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереження за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Усі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаючим висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів.

Представники від підгруп зачитують свої списки.

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час малювання? З чим це пов'язано?

- Що Ви відчували під час аналізу малюнка? З чим це пов'язано?

- Що Ви відчували, працюючи в підгрупах? З чим це пов'язано?

- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

Вправа «За результатами тренінгу я планую...»

Мета: мотивація до впровадження змін за результатами тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин

Ресурси: таблиця на аркуші паперу А1, яка містить чотири колонки під назвами: «Розпочну», «Припиню», «Більше», «Інакше», стікери, ручки.

Опис. Запропонуйте учасникам на різних стікерах дати відповіді на чотири запитання:

- Що я планую розпочати робити за результатами тренінгу?

- Що я планую припинити робити, від чого відмовлюся?

- Чого я буду робити більше?

- Що я робитиму інакше?

Після виконання завдання учасники підходять до фліпчарта, зачитують відповіді на запитання й наклеюють до відповідних колонок у таблиці.

Притча «Найважливіші речі»

Мета: зрозуміти поняття цінностей.

Тривалість: 5 хвилин.

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? - запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше,
— відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — не дуже важливі речі, але які роблять життя більш яскравішим, наповнюють цікавими враженнями.

- Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення:

- Як ви думаєте, про що ця притча?

- Хто несе відповідальність за те, чим наповнюється ваше життя?

Техніка «Моя мотивація» [17].

Авторка – Вікторія Осокіна

Необхідний час: 40 хвилин.

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що саме їх мотивує, з якими перепонами вони можуть стикатись на шляху досягнення цілі, що і як

впливає на мотивацію; побудувати стратегії для утримання стабільного рівня мотивації; усвідомити, які дії допоможуть повертатись у ресурсний стан.

Обладнання: МАК портретна, кризова та універсальна колоди; блокнот, ручка.

Хід вправи: на початку роботи з учасниками обговорюються питання сутності мотивації, яким чином вони визначають, що відчують чи не відчують мотивацію.

1. З універсальної колоди клієнту потрібно вибрати карту — це буде метафорична відповідь щодо мотивації на даний момент часу. Для цього потрібно усно метафорично описати карту за допомогою наступних запитань: Які емоції карта викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на карту?

2. Вибір клієнтом (наосліп чи відкрито) ще однієї карти, яка символізуватиме бажаний стан вмотивованості та готовність діяти. Усно метафорично описати карту: Які емоції вона викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на карту? Які дії ви будете виконувати у разі підвищення мотивації?

3. Далі клієнту пропонується відшукати приховані страхи чи вигоди, які заважають йому діяти або через які він втрачає мотивацію. Допоможе в цьому карта, яку клієнт відкрито обирає з кризової колоди. Завдання: усно метафорично описати карту, використовуючи запитання: Які відчуття вона викликає, що саме, на думку клієнта, є перепорою і заважає? Допомагаємо клієнту знайти причини: потрібно пригадати ситуацію, коли він був демотивований, і що призвело до неї; які емоції, думки, вчинки або зовнішні фактори призвели до цього. Як він може поєднати обрану карту з тією ситуацією, яку він пригадав?

4. Наступний крок — усно скласти розповідь, використовуючи всі обрані карти. Підготувати логічний текст допоможуть такі питання: Як ви може описати власну мотивацію? Через що ви її втрачаєте, і які при цьому відчуття? Про що ви думаєте в даний момент часу? Що робитимете?

5. З ресурсної колоди обираємо 1-2 карти, які допоможуть клієнту повернутись у ресурсний стан для відчуття вмотивованості та готовності діяти. Які емоції відчуває клієнт? Які особисті риси допоможуть йому повернути мотивацію?

6. Клієнт має скласти розповідь про те, як зміниться його життя, коли він буде в ресурсі й відчуватиме, що вмотивований. Для цього він наосліп обирає 4 карти, й, відкриваючи їх по черзі, дає відповіді на запитання:

- Що я відчуватиму в тілі, коли я буду в ресурсі і матиму мотивацію до дії?

- Як мій стан вплине на мою роботу, навчання тощо?

- Як зміняться мої стосунки з близькими, колегами, друзями, коли я буду в ресурсі?

- Як мій стан вплине на моє майбутнє?

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе в процесі роботи?

- Які емоції/відчуття ви зараз переживаєте?

- Як би ви описали свій теперішній стан?

- Які конкретні кроки ви можете зробити, щоб зберегти цей стан у повсякденному житті?

- Як ви плануєте застосувати отримані сьогодні знання?

Техніка «Хочу–можу–треба» [6, с. 110-111]

Мета: виявлення особливостей зовнішньої та внутрішньої мотивації, боротьба мотивів.

Тривалість: 40 хвилин

Обладнання: колода МАК («ОН-cards» (або на вибір психолога)).

Хід вправи: клієнт обирає спосіб, у який витягує карти з колоди (у відкриту або всліпу). Відповідно кожна із трьох карт відповідає бажанням, можливостям та вимогам клієнта. Після того, як клієнт обирає карту, описує її, а потім продовжує речення.

1-а карта – «Я хочу...».

2-а карта – «Я можу...».

3-а карта – «Мені треба...».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кожна із карт?

- Яка з карт викликає найсильніші емоції?

- Що на ній зображено?

- Чи пов'язані карти між собою?

- Чи можете Ви їх пов'язати?

- Які карти суперечать одна одній?

- Як перша карта відображає Ваші бажання?

Вправа «Як могло би бути».

Мета: Побачити перспективи постановки цілей, перевести уявлення про

них із абстракції у вимір конкретних здобутків чи втрат.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи:

1. Запишіть на аркуші мету, якої ви хочете досягти.

2. Попросіть учасників уявити позитивні (або негативні) наслідки власної діяльності (або бездіяльності) через рік-п'ять.

Наприклад: Моя мета – вивчити польську мову. Скільки нових слів я буду знати через місяць, а через рік? Якого розмовного рівня я досягну? Що буде, якщо я не стану її вчити, як заплановано? Поїхавши у відпустку, не зможу вільно спілкуватися, буду мовчати, наче риба. Не зможу вчитись у Польщі, дивитися фільми польською, проходити стажування.

3. Візьміть аркуш та кожен майбутню можливість намалюйте у вигляді дверей, зачинених та відчинених. Нехай учасники оцінять, наскільки розширилося їхнє поле можливостей у випадку продуктивної діяльності, які нові шляхи з'явилися.

Техніка «Казка про успіх» [6, с. 105-106].

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху.

Тривалість виконання: 40 хвилин

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Вид арт-терапії: казкотерапія, ізотерапія.

Інструкція: напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...»

Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто головний герой казки?
- Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
- Чого хоче досягнути Герой?
- Чи хтось йому допомагає у цьому?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
- Чому Герой хоче досягнути цілі?
- Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
- Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Техніка «Живої і мертвої води»

Мета: придбати нові методи боротьби із відсутністю мотивації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: завдання - намалювати малюнок на тему «Що мені заважає добре навчатися?» Намалювавши те зло, яке вам заважає вчитися я пропоную від нього позбутися раз і назавжди. Для цього нам потрібно взяти свій малюнок і порвати його. Тепер ваші книги як символи знань, допоможуть

вам бути ерудованими, тому що саме за допомогою книги виростає нове життя й нові можливості.

Обговорення:

- Як ще можна позбавитися від того, що вам заважає в навчання?

- Чи є особисто ваш метод, яким ви користуєтеся?

- Чи потрібні нам такі техніки?

Вправа. «Моє професійне «Чому»

Мета: Усвідомлення особистих мотивів вибору професії психолога та визначення основних джерел внутрішньої мотивації.

Необхідний час: 20 хвилин.

Хід виконання: Учасники отримують завдання написати коротке есе або відповісти на питання: «Чому я обрав професію психолога?».

Після цього кожен учасник має визначити три головні причини, які мотивують його займатися психологією. Ведучий просить учасників поділитися своїми відповідями з групою або в малих групах.

Обговорення: Як ці мотиви впливають на їхню мотивацію в майбутній професійній діяльності? Що підтримує їхню внутрішню мотивацію і як вони можуть її розвивати?

Рефлексія: Як можна використовувати ці «Чому» для підтримки мотивації?

Вправа «Портрет професіонала» [8]

Мета: створення спільно з учасниками образу професіонала певної сфери (продавця, менеджера, керівника тощо, згідно з тематикою тренінгу) і поступове його уточнення та збагачення протягом тренінгу. У цій вправі створимо портрет ефективного тренера.

Тривалість: 25 хвилин.

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери різного кольору.

Хід вправи : Ведучий просить учасників пригадати якості тренерів, яких вони вважають професіоналами своєї справи та аргументувати свою

думку. Якими якостями володіють ці люди? Що робить їх хорошими тренерами?

Завдання для малих груп (по 4-5 осіб) - запишіть якомога більше якостей ефективного тренера. Кожну якість - на окремому стікері. Поки учасники працюють, тренер малює на фліпчарті силует людини. Лідери малих груп по чергово зачитують якості ефективного тренера й наклеюють кожен стікер на малюнок «Портрет ефективного тренера». Водночас важливо визначити частину тіла людини, з якою пов'язана ця якість, і приклеїти її туди. Емоційні, моральні риси - до серця (доброта, любов, людяність), інтелектуальні - до голови, професіональні - до рук, воля - до сонячного сплетіння, активність - до ніг тощо.

Нотатки для тренера. Які ж якості, компетенції потрібні тренеру для якісного виконання роботи?

Орієнтовний перелік якостей:

- активність, енергійність, комунікативні навички;
- харизматичність;
- самоорганізація;
- досконале володіння матеріалом;
- відкритість, уважність до учасників;
- доброта;
- позитивне ставлення;
- концентрація на учасниках, бажання і здатність принести їм користь;
- відкритість до поглядів і суджень, які відрізняються від власних;
- гнучкість і толерантність;
- емпатійність, сприйнятливність, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту;
- автентичність і асертивність поведінки;
- ентузіазм і оптимізм, віра в спроможність учасників групи до змін і розвитку;

- урівноваженість, високий рівень саморегуляції;
- упевненість у собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних потреб, мотивів, внутрішніх конфліктів, зон розвитку;
- багата уява, інтуїція;
- високий рівень інтелекту, зокрема соціального та емоційного інтелекту.

- Базові професійні компетенції:
- складання програми тренінгу,
- особливості роботи з різними в для робітників,
- знання методів та інструментів для роботи з темою,
- вміння надавати і сприймати зворотний зв'язок;
- аналізувати очікування, потреби, запити учасників;
- навички публічного виступу;
- навички управління груповою динамікою;
- вміння структурувати інформацію
- планувати результати тренінгу
- взаємодіяти з групою;
- мотивувати учасників до дій; стимулювати висловлення думок, генерування ідей;
- забезпечити рівні можливості участі в тренінгу для всіх (контролювати надто говірких, заохочувати сором'язливих), бути тактовним за будь-яких ситуацій;
- формулювати запитання, що спрямовують до бажаних результатів;
- резюмувати після виконання вправ;
- гнучко використовувати тренерський інструментарій;
- вміти створювати ситуації, у яких учасники «проживають досвід».

**Застосування ефективних методів у професійній підготовці
майбутніх психологів під час вивчення навчальних дисциплін
«Психологія безпеки» і «Психологія професійного ризику та
прийняття рішень»**

Кейс-метод

Кейс 1. «Неочікуване професійне рішення». Олена працює психологом у Державній службі України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Вона планувала пройти курси підвищення кваліфікації, однак за три дні до старту її відправляють у відрядження для роботи з постраждалими від надзвичайної ситуації. Вона не знає, коли повернеться і чи зможе ще записатися на навчання.

Запитання для обговорення

1. Як ви оцінюєте рівень невизначеності в цій ситуації?
2. Які емоційні реакції можуть виникати у людини в такій ситуації?
3. Як можна підвищити толерантність до невизначеності в професійному середовищі?
4. Які рішення може прийняти Олена?

Кейс 2. «Ризиковане рішення у критичній ситуації». Начальник караулу отримує наказ евакуювати людей із зони підтоплення. Під час операції команда виявляє, що одна з доріг, яка вважалася безпечною, може бути нестабільною. Іншого перевіреного маршруту немає, і рішення потрібно прийняти терміново.

Запитання для обговорення

1. Які фактори впливають на прийняття рішень у невизначеній ситуації?
2. Як можна знизити рівень стресу при необхідності прийняти ризиковане рішення?

3. Які психологічні механізми допомагають зберігати раціональність в умовах невизначеності?

Кейс 3. «Неочікувана зміна умов праці». Максим працює психологом у військовому шпиталі. В один день йому повідомляють, що через збільшення потоку пацієнтів він має працювати в нічну зміну, хоча ніколи раніше не мав такого досвіду. Він відчувається тривожно, бо не знає, як впорається з новими умовами.

Запитання для обговорення

1. Як зміна умов праці впливає на психологічний стан людини?
2. Які стратегії можна використати для адаптації до невизначеності?
3. Чи можна заздалегідь підготуватися до подібних ситуацій? Як?

Рольова гра «Бункер».

Мета: розвиток навичок аналізу психологічних станів і поведінки в екстремальних ситуаціях; формування умінь оцінювати професійні ризики та прогнозувати наслідки рішень; тренування командної взаємодії та комунікації в умовах обмеженого часу та ресурсів; підготовка до надання екстреної психологічної допомоги.

Опис гри:

1. Сценарій. Учасники гри опиняються в уявному бункері після глобальної катастрофи (наприклад, техногенної аварії чи ядерного вибуху). Бункер розрахований на обмежену кількість людей (наприклад, 6 місць), але група складається з більшої кількості учасників (10–12 осіб). Катастрофа створює екстремальні умови: обмежені ресурси (їжа, вода, медичні засоби), високий рівень стресу, невизначеність щодо майбутнього. Учасники отримують ролі з різними характеристиками (професія, вік, здоров'я, навички, психологічний стан), які впливають на їхню поведінку та рішення.

2. Ролі (приклади): лікар із хронічним захворюванням; інженер із травмою; психолог із досвідом кризових консультацій; вагітна жінка без професійних навичок, дитина з психологічною травмою, інші ролі, що

відображають різноманітність психологічних і соціальних характеристик. Кожна роль описана на картці, яка містить інформацію про вік, професію, здоров'я, навички та психологічний стан (наприклад, схильність до паніки, стресостійкість).

3. Завдання. Учасники мають за обмежений час (30–40 хвилин) вирішити, хто залишиться в бункері, а хто покине його, враховуючи:

1. Обмеженість ресурсів (їжі, води, місць).
2. Потенційний внесок кожної людини у виживання групи (навички, здоров'я).
3. Психологічний стан учасників і його вплив на групову динаміку.
4. Етичні та моральні аспекти прийняття рішень.

Завдання включають:

1. Аналіз психологічного стану кожної ролі (наприклад, виявлення ознак стресу чи конфліктної поведінки).

2. Оцінка ризиків і переваг включення чи виключення певних осіб із групи.

3. Обґрунтування рішень із психологічної та професійної позиції.

4. Розробка стратегії психологічної підтримки для тих, хто залишиться чи покине бункер.

4. Правила:

– Учасники представляють свої ролі, аргументуючи, чому вони мають залишитися в бункері.

– Група проводить дискусію, під час якої кожен може ставити запитання, оцінювати психологічний стан інших і пропонувати рішення.

– Рішення приймається шляхом голосування або консенсусу.

– Час обмежений (30–40 хвилин), що створює додатковий стрес.

– Викладач (модератор) спостерігає, фіксує поведінку учасників і втручається лише за необхідності (наприклад, для врегулювання конфліктів).

– Після завершення гри проводиться рефлексія.

5. Роль викладача (модератора)

- Надає учасникам картки з ролями та пояснює сценарій.
- Стежить за дотриманням правил і часових обмежень.
- Спостерігає за груповою динамікою, фіксує прояви стресостійкості, лідерства, конфліктів.

– Проводить рефлексію після гри, допомагаючи учасникам проаналізувати свої рішення та поведінку.

6. Етапи проведення

1. Підготовка:

- Ознайомлення з правилами та сценарієм.
- Розподіл ролей (учасники отримують картки з описом).
- Коротка підготовка до виконання ролі (аналіз характеристик, стратегії аргументації).

2. Основна частина:

- Представлення ролей учасниками.
- Дискусія та прийняття рішення про те, хто залишиться в бункері.
- Моделювання психологічних завдань (наприклад, заспокоєння учасника в паніці).

3. Рефлексія:

- Обговорення рішень: які фактори вплинули, які ризики враховувалися.
- Аналіз психологічних станів: як учасники оцінювали поведінку інших.
- Самоаналіз: які труднощі виникли, які компетентності вдалося розвинути.
- Зворотний зв'язок від викладача.

Розв'язання ситуаційних задач

Ситуаційна задача: Психолог ДСНС працює з потерпілими після ракетного обстрілу

Опис ситуації: Олексій, 28 років, психолог ДСНС із 5-річним досвідом, залучений до надання психологічної допомоги в міському районі після ракетного обстрілу житлового кварталу. Внаслідок атаки зруйновано кілька будинків, є загиблі та поранені. Олексій працює в тимчасовому укритті, де перебувають 25 потерпілих, серед яких є діти, підлітки та дорослі. Одна з потерпілих, Світлана, 29 років, перебуває в стані сильного шоку: вона не може говорити, тремтить, періодично плаче та притискає до себе свою 6-річну дочку, яка також налякана і мовчить. Інші потерпілі демонструють різноманітні реакції: від паніки та криків до повної апатії. Олексій відчуває тиск через хаотичність ситуації, гучні звуки сирен і необхідність швидко оцінити стан потерпілих, щоб визначити, кому потрібна негайна допомога. Він також бореться з власним занепокоєнням через ризик повторних обстрілів.

Завдання:

1. Визначити психологічні фактори, що впливають на стан Світлани, її дочки та інших потерпілих у контексті гострої травматичної ситуації.
2. Оцінити виклики, з якими стикається Олексій як психолог ДСНС, працюючи в умовах ракетного обстрілу.
3. Розробити стратегію психологічної підтримки для Світлани, її дочки та інших потерпілих, включаючи техніки першої психологічної допомоги (наприклад, стабілізація, створення безпеки).
4. Визначити техніки саморегуляції для Олексія, щоб підтримувати власну працездатність, та тривалість психологічної роботи з потерпілими з урахуванням високоризикованої ситуації.

Ділова гра «Психолог в екстремальній ситуації»

Мета гри: розвиток професійно-екстремальних умінь здобувачів вищої освіти, зокрема формування здатності діяти в умовах стресу та невизначеності шляхом опанування та відпрацювання алгоритмів надання екстреної психологічної допомоги в зоні надзвичайної ситуації.

Загальна характеристика гри: ділова гра моделює діяльність психолога оперативно-рятувальної служби в умовах надзвичайної ситуації, максимально наближених до реальних. Вона була адаптована у вигляді рольової взаємодії між трьома учасниками: «постраждалий – психолог – спостерігач», кожен з яких виконував відповідні ролі із закріпленими інструкціями. Особливістю проведення занять була організація простору: частина занять проводилася на свіжому повітрі, на базі розкладеного пункту екстреної психологічної допомоги, із використанням спеціального обладнання та інструментарію з «валізи психолога» (чай, іграшки, ковдра, засоби для заспокоєння, засоби зв'язку тощо).

Організація та зміст ігрового процесу:

I етап — Ознайомлення та інструктаж.

Здобувачі вищої освіти ознайомлювалися з основними протоколами надання екстреної психологічної допомоги, що використовуються у світовій практиці. Основна увага була зосереджена на ізраїльському протоколі «ЯАЛОМ» (Ya'alom) та американському «ICOVER». Проводився аналіз їхньої структури, особливостей застосування у різних умовах, цільових групах та етапах реагування на стрес.

II етап — Відпрацювання протоколів.

Учасники гри відпрацьовували дії відповідно до вивчених протоколів через серію сценаріїв із моделюванням гострої стресової реакції у постраждалих: ступор, істерика, плач, нервові тремтіння, агресія тощо. Кожен учасник по черзі виконував ролі психолога, потерпілого та спостерігача, що дозволяло поглибити розуміння як внутрішніх переживань жертви НС, так і професійних завдань психолога.

III етап — Зміна умов гри.

Додатковим ускладненням стало введення непередбачуваних зовнішніх факторів, які впливали на психолога (умовна сирена повітряної тривоги, зміна локації, шум, обмеження часу). Це дозволяло змодельовати екстремальність ситуації та перевірити стійкість здобутих умінь.

IV етап — Рефлексія і зворотний зв'язок.

Після завершення ігрових сесій проводився груповий аналіз ситуацій, обговорення рішень, виявлення помилок і сильних сторін, а також оцінювання дій кожного з учасників за спеціально розробленими критеріями (адекватність реагування, дотримання протоколу, комунікативна ефективність, емоційна стійкість тощо).

Розв'язання ситуаційних задач

Ситуаційна задача 1: Рятувальник із труднощами управління стресом у складному режимі

Опис ситуації: Дмитро, 26 років, рятувальник ДСНС із 3-річним досвідом. Звернувся за допомогою через труднощі з управлінням стресом під час багатопроцесних операцій, таких як ліквідація наслідків стихійного лиха. Він зазначає, що в таких ситуаціях відчуває розгубленість, труднощі з пріоритизацією завдань і страх допустити помилку. Дмитро описує себе як енергійного та амбітного, але помітив, що після напружених чергувань відчуває виснаження і труднощі зі сном. Він боїться, що його стан може вплинути на безпеку колег і постраждалих. У позаслужбовий час він намагається відволіктися, але відчуває постійне напруження.

Завдання:

1. Визначити психологічні фактори, що ускладнюють управління стресом у Дмитра в складному режимі.
2. Оцінити вплив його стану на ефективність виконання професійних обов'язків.
3. Запропонувати психодіагностичні методики для оцінки рівня стресостійкості, когнітивних здібностей і навичок тайм-менеджменту.
4. Розробити програму психологічної підтримки для розвитку навичок управління стресом і підвищення ефективності в ризиконебезпечних умовах.

5. Визначити техніки (наприклад, тренінги з тайм-менеджменту, дихальні вправи) і тривалість психологічної роботи з урахуванням специфіки діяльності ДСНС.

Лілія Пилипенко

Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, психологів сектору безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти С4 Психологія.