

6. Касьяненко Л. М. Проблеми фінансового моніторингу у протидії легалізації (відмиванню) доходів, одержаних злочинним шляхом / Л. М. Касьяненко, І. Г. Бірюкова // Фінансове право. — 2010. — № 2 (12). — С. 10—12.

7. Про запобігання та протидію легалізації (відмиванню) доходів, одержаних злочинним шляхом, фінансуванню тероризму та фінансуванню розповсюдження зброї масового знищення // Закон України № 1702-VII від 14.10.2014 року записка [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1702-18>

8. Типові схеми відмивання коштів, набутих злочинним шляхом, та механізми їх виявлення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sdfm.gov.ua/content/File/pdf/gl_5.pdf.

9. Фінансовий моніторинг в банку : навч. посіб. / С. О. Дмитров, В. В. Коваленко, А. В. Єжов ; за ред. С. О. Дмитрова, В. В. Коваленко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 458 с.

Филатова Н. В.

*практический психолог, магистр управления,
Украина*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В РАМКАХ ПРОЕКТА «УКРАИНА – НОРВЕГИЯ»

Программа по подготовке и переподготовке по гражданским специальностям, обеспечения занятости военнослужащих вооруженных сил, подлежащих увольнению в запас и уволенных с военной службы, включая членов их семей разработана в рамках программы конверсии военного производства, процесса не только перевода предприятий, выпускающих продукцию военного назначения на производство гражданской продукции или продукции двойного назначения, а и переориентацию военных на гражданские отрасли народного хозяйства [2].

Цель программы – снижение социальной напряженности в армейской среде и в обществе в целом путем социальной адаптации указанной категории к гражданским условиям жизни, создания условий для наиболее полного использования интеллектуального потенциала военных специалистов в интересах обустройства современного общества и углубления социально-экономических реформ украинского государства.

Исходя из цели программы, определены и основные задачи курсов проекта «Украина – Норвегия»: создание условий для формирования мировоззрения военнослужащих с целью последующей осознанной деятельности в гражданском обществе на основе полученных ими знаний; обеспечение необходимыми знаниями (информацией) в области экономики, финансов, гражданского права, информационных технологий; помощь в профессиональной ориентации военнослужащих, а именно возможность найти параллели новой гражданской специальности с военной специальностью и полученным ими практическим опытом, помощь в видении целостной картины своей жизнедеятельности, в возможности связать свое профессиональное прошлое, настоящее и будущее [3].

Переподготовка военнослужащих и членов их семей в рамках курсов организована по специальностям, имеющим социальную направленность с ориентацией на предпринимательскую деятельность и содержит практические рекомендации по разработке и управлению бизнес – проектом.

В условиях современного реформирования Вооруженных Сил Украины переподготовка на гражданские специальности проводится в рамках комплексной социальной адаптации военнослужащих. Ученые рассматривают процесс социальной адаптации прежде всего как «интеграцию человека в общество, в результате которого

достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию, адекватных связей с окружающими», процесс активного приспособления индивида к условиям изменившейся социальной среды за счет умения как анализировать текущие социальные ситуации, так и осознавать свои возможности в сложившейся ситуации, принимать взвешенные решения и прогнозировать своё будущее [1].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что необходимым условием эффективности процесса социальной адаптации военнослужащих и членов их семей является не только овладение конкретными знаниями, умениями и навыками в области будущей профессиональной деятельности, но и развитие жизненно важных качеств личности, способствующих освоению нового образа жизни в гражданском социуме.

В связи с этим, представляется необходимым и актуальным осуществление в рамках программы переподготовки офицеров и членов их семей, курсов проекта «Украина – Норвегия» психолого–педагогического сопровождения, возможно, в виде практических занятий, семинаров с элементами тренинга или тренинговых программ, направленных на формирование адекватной самооценки слушателей курсов, развития уверенности в себе.

В трудной жизненной ситуации военнослужащего, уволенного в запас, ветерана боевых действий, а также членов их семей – ситуации профессиональной смены деятельности, объективно нарушающей и устоявшуюся в течение многих лет и социальную среду необходима опора на свои внутренние ресурсы личности, выявить которые как раз и можно при психолого-педагогическом сопровождении во время практических занятий.

Необходимо обратить внимание на развитие умений и навыков работы в команде, развитие коммуникативных способностей, делая акцент на тех достоинствах военнослужащих, которые уже сформированы во время армейской службы, таких как мобильность, организованность, активность, собранность, ответственность, аккуратность, стойкость, смелость, выносливость, неприхотливость, твердость, образованность, высокая нравственность и учитывая недостатки, опять же сформированные армейской службой.

Представляется целесообразным предложить некоторые практические рекомендации психологической направленности, предназначенные не только для слушателей курсов – военнослужащих и членов их семей, а и для организаторов, исполнителей и участников программ по адаптации и конверсии. Как воспользоваться этой информацией, как организовать свою деятельность решать, конечно, Вам.

Ψ Психологический практикум

*«Теория без практики слепа,
а практика без теории хрома»
Вольтер*

Задачи практикума:

1. Получение практических знаний о стрессе и о себе.
2. Развитие умения отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и окружающих.
3. Осознание влияния стрессоров с дальнейшим контролем собственного поведение в ситуации стресса.
4. Освоение методов самопомощи, саморегуляции, восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.
5. Развитие индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса.

Ψ Что такое «стресс»?

Итак, стресс... В известной книге Ганса Селье, которого часто называют «отцом» теории стресса, «Стресс без дистресса» выдающийся ученый, философ рассматривает смысл понятия стресс и сущность биологической концепции стресса [6]. И начинает с

закономерного вопроса «Что же такое стресс?» и отвечает на него «Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Под требованиями А. Г. Каменюкин и Д. В. Ковпак рассматривают все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма [4]. Это могут быть и изменение социального статуса, и возросшие нагрузки на работе, и конфликт, и проблемные взаимоотношения с подчиненными и начальником, и внезапная травма, болезнь, потеря близкого человека и многое другое. То есть стрессорами могут выступать как факторы внешней так и факторы внутренней среды, которые вызывают развитие стресса.

Что значит неспецифический ответ организма – а это неспецифическая потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние организма, стабильность состояния организма и его целостность в условиях, предъявляемых к нему требований и нагрузок, т. е. адаптироваться к новым условиям среды и выжить, считают те же авторы [4]. Однако эта адаптация сопровождается развитием крайнего напряжения органов и систем организма и приводит к максимальной мобилизации функциональных резервов. Это и есть сущность стресса.

Феномен стресса настолько многогранен, что каждое из определений ученых способно описать лишь какую-либо одну из его сторон. Сложности в определении понятия А. Б. Леонова [1984] связывает с тем, что термин «стресс» был взят из контекста физиологических исследований и распространен на объяснение поведения человека в самых разных жизненных ситуациях. Известные учёные в области практической педагогики и психологии Г. Б. Моница и Н. В. Раннала приводят различные трактовки этого феномена различными исследователями [5]. Данные поданы в виде таблицы (табл. 1).

Таблица 1

Определение феномена стресса

№ п/п	СТРЕСС – это	Авторы
1.	(адаптационный синдром) –это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители	Г. Селье
2.	это требование, предъявляемое к адаптивным способностям разума и тела	Д. Фонтана
3.	общая реакция организма на такие факторы, как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т.п.	Ж. Годфруа
4.	состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах	Психологический словарь (1998)
5.	особый вид повторяющихся или хронических эмоциогенных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации	П. Фресс
6.	это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований	М. Фогель
7.	это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями мы подразумеваем все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма	А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак
8.	(англ. stress — давление, напряжение) – состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера	Н. П. Фетискин
9.	это относительная величина, которая является результатом трансакции между человеком и внешней средой	Р. Лазарус, Р. Ланьер

10.	это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и которое сложно переносить	А. Колулмен
11.	состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации	Р. С. Немов
12.	это часть действующего процесса, включающего в себя людей, которые взаимодействуют со своей внешней средой, дают оценку стрессогенным столкновениям и пытаются преодолеть возникающие проблемы	К. Купер, Ф. Дэйв, М. О'Драйсколл
13.	как трансактный процесс. Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром	Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна
14.	Будучи одновременно самостоятельным физиологически-психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одна из главных характеристик стресса — его крайняя неустойчивость	А. Г. Маклаков
15.	генетически закрепленный комплекс реакций, направленных на повышение адаптивных возможностей организма	О. Н. Полякова
16.	это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов	В. В. Суворова

А также, стресс – это многозначное понятие, включающее основные значения: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку и в этом случае стресс является ситуативным, раздражающим феноменом, который отягощает, усложняет течение событий; стресс как реакция на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием) и стресс как промежуточная переменная и в этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него.

Современные ученые, изучая психологию стресса, оказались перед сложной проблемой структурирования многочисленных психологических и личностных особенностей реагирования на стрессоры. С начала 1950-х годов появились альтернативные теории, направленные на изучение внешних условий, которые могут вызвать стресс (Р. Гринкер, С. Купер, М. Смит и др.).

Тем не менее, считаем уместным в нашей статье рассмотреть несколько цитат из книги «Стресс без дистресса», которые сами по себе имеют, на наш взгляд, психотерапевтический эффект и являются важными и актуальными рекомендациями по профилактике стресса и его последствий.

➤ «Очевидно, приспособляемость, или адаптационная энергия, – это ограниченный запас жизнеспособности, отпущенный нам при рождении. Он подобен унаследованному капиталу: можно всю жизнь брать со своего счета, но прибавить к нему ничего нельзя. В терминах адаптационной энергии секрет успеха не в уклонении от стресса и унылом прозябании, ибо в этом случае унаследованное богатство не принесет никакой радости, а в мудром расходовании капитала, в получении максимального удовлетворения за самую низкую плату. Нередко удовлетворение одной потребности связано с отказом от другой. Очень важно научиться не транжирить свое состояние на пустяки и мелочи».

➤ «Помните, что в большинстве случаев переключение с одной деятельности на другую – лучший отдых, чем полный покой. Ничто так не изнуряет, как бездеятельность, отсутствие раздражителей и препятствий, которые предстоит преодолеть».

➤ О биологической необходимости активности: «Бездействующие мышцы, мозг и другие органы теряют работоспособность. Для «поддержания формы» нужно упражнять ум и тело. Кроме того, бездеятельность закрывает все пути для реализации врожденного стремления творить, созидать. Это приводит к нервному напряжению и чувству неуверенности из-за бесцельности существования».

Во второй части книги Ганс Селье предлагает свой «кодекс поведения», или кодекс нравственности, – систему этических положений, определяющих, в чем состоит смысл жизни и какими принципами следует руководствоваться личности, чтобы реализовать свой врожденный потенциал, «выразить свое «Я» и достичь таким образом «глобальной» жизненной цели.

Как же «жить полной жизнью»? Итак, Советы Мастера.

«Человек с его высокоразвитой нервной системой чрезвычайно чувствителен к психическим травмам, но есть много приемов, сводящих ранимость к минимуму. Вот некоторые из наиболее полезных.

➤ Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного, вы заслужите расположение и любовь.

➤ С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться.

➤ Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном. Произвольное отвлечение – самый лучший способ уменьшить стресс. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням».

➤ Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание – действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить. Вы сами удивитесь, как это помогает, когда все кажется беспросветным.

➤ Если вам предстоит удручающе-неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.

➤ Учтите, что люди не рождаются равными, хотя они, конечно, должны иметь равные возможности. В свободном обществе продвижение человека зависит от его достижений.

Наконец, не забывайте, что нет готового рецепта успеха, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже. Единственная наша общая черта – подчинение биологическим законам, которые управляют всеми живыми созданиями, в том числе человеком. Поэтому естественный кодекс, основанный на неспецифических механизмах адаптации, ближе всего подходит к тому, что можно считать общим принципом» [6].

И о себе Г. Селье с юмором говорит: «Надо честно признаться: оглядываясь на прошлое, я вижу, что не всегда был на высоте. Но мои неудачи вызваны были моими личными недостатками, а не просчетами философии. Изобретатель сверхскоростного гоночного автомобиля не всегда самый лучший гонщик».

Ψ *Диагностический блок*

1. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер) [5].

Методика направлена на определение уровня стресса и может быть использована для самодиагностики.

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.

8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

I. 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

II. 5-7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

III. 8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

2. Тест-опросник «Подвержены ли Вы стрессу?» [7].

Методика может быть использована для самодиагностики.

Инструкция. Вам необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№ п/п	ВОПРОС	Почти всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
		1	2	3	4	5
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.					
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.					

6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.					
7	За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.					
8	Ваш вес соответствует Вашему росту					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает Ваша вера.					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У Вас много друзей и знакомых.					
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.					
14	Вы здоровы.					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.					
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно.					
19	За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.					
20	У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.					
	Итого:					

Обработка результатов и интерпретация. Предложены следующие ответы с соответственным количеством очков: почти всегда - 1; часто - 2; иногда - 3; почти никогда - 4; никогда - 5.

Необходимо сложить результаты всех ответов и из полученного числа вычесть 20 очков.

I. Если Вы набрали менее 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

II. Если Вы набрали от 10 до 25 баллов – устойчивость к стрессу выше среднего. Вы относитесь к людям, которые умеют сопротивляться стрессу, иногда способны его предвидеть.

III. Если Ваше итоговое число баллов 25-35 очков – средний уровень стрессоустойчивости. Стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

IV. Если Ваш результат составил 35-45 баллов – уровень сопротивляемости стрессовым факторам ниже среднего. Вам следует серьезно задуматься о жизни - не пора ли ее изменить, начать присматриваться к себе внимательнее, пока не поздно.

V. Если ваш результат более 45 очков – это сигнал SOS. Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса. Необходимо все бросить и просто отдохнуть. Скорее всего уже необходима помощь специалиста.

3. Шкала стресса (Шкала социальной адаптации Холмса и Рея) (Social Readjustment Rating Scale) [8, 9].

В 1967 году американские психиатры Томас Холмс (Thomas Holmes) и Ричард Рэй (Richard Rahe) проанализировали медицинские данные более 5000 пациентов, чтобы выявить зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных жизненных событий и пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные перемены в жизни человека. Они составили шкалу из 43 (в некоторых изданиях 50) пунктов, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов.

В таблице приведен уровень стресса для различных событий, которые могут произойти в жизни каждого человека. Методика может быть использована для самодиагностики.

Инструкция. Вы можете соотнести степень своих переживаний с примерами из таблицы. Сосчитайте число баллов, соответствующих тем событиям и ситуациям, которые за последний год происходили в жизни. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то число баллов за это событие следует умножить на соответствующее количество раз.

№ п/п	Жизненные события	Уровень стресса
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Несчастный случай, травма или болезнь	53
7.	Замужество, женитьба	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение (воссоединение) с супругом	45
10.	Выход на пенсию или отставка	45
11.	Ухудшение состояния здоровья членов семьи	44
12.	Беременность (партнёрши)	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребёнка	39
15.	Изменение служебного положения, поступление на работу	39
16.	Изменения финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Смена работы (рода деятельности)	36
19.	Увеличение конфликтов в межличностном общении, семейные ссоры	35
20.	Ссуда или заём на крупную покупку (например, дома)	31
21.	Просрочка выплаты кредита, растущие долги	30
22.	Повышение служебной ответственности	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся (значительное) личное достижение, успех	28
26.	Супруг (супруга) бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25

29.	Изменение личных привычек, стереотипов поведения	24
30.	Проблемы с начальством	23
31.	Изменение условий или часов работы	20
32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места обучения	20
34.	Проведение досуга или отпуска	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36.	Изменение социальной активности	18
37.	Ссуда или заем средней и малой величины	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41.	Отпуск, каникулы	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Обработка результатов и интерпретация. Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий Вас об опасности. Следовательно, Вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Подсчитанная сумма имеет еще одно значение: она выражает (в цифрах) степень Вашей стрессовой нагрузки. Для наглядности приводим в виде таблицы сравнительную схему стрессовых характеристик.

Если суммарный уровень стресса в течение одного года превышает 300 пунктов, то риск депрессии составляет 80%, Вы близки к фазе нервного истощения, возможно, необходимо посетить психотерапевта. Уровень в 200-300 пунктов снижают этот риск до 50%. При сумме менее 200 пунктов, риск болезни или депрессии невелик. Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Стрессовые характеристики	
Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Ψ Коррекционно-развивающий блок

Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков.

Лао-Цзы

Существуют различные упражнения, методики и технологии, повышающие персональную устойчивость к стрессу. Рекомендуем попробовать выполнить некоторые методики, ниже предложенные.

1. Упражнение «Цветное дыхание» [5].

Цель. Развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Инструкция. Прежде всего, подумайте, а потом ответьте, пожалуйста, на вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?». Спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Это очень индивидуально. После этого предлагаем Вам принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда Ваше дыхание станет спокойным и ровным, попробуйте представить, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось. Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут.

А теперь подумайте, а потом ответьте, пожалуйста, на вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируются беспокойство, тревога?». А сейчас представьте, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

Проделайте это упражнение несколько раз.

2. Упражнение «Вулкан» (модификация упражнения К. Таппервайн (1996) [5].

Цель. Освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Инструкция. Представьте Ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Вы представляете себе как грязь, лава, искры и огонь выносятся из Вас разрушительную энергию гнева. Вы внимательно наблюдаете за этим процессом. «Извержение» продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь Вы чувствуете себя свободными от гнева? Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь Вы подходите к горе, поднимаетесь на вершину и заглядываете в кратер. Что там, в глубине? Что Вы видите?

Видите ли Вы дно вулкана, засыпанное серым грунтом, а может, Вы видите небольшое темное озеро...

Рекомендации к упражнению. Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. Что же Вы увидели на дне вулкана? Если же Вы, подойдя к кратеру, увидели искры или небольшое пламя, почувствовали сильный жар – скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Мы предлагаем Вам проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.

Все упражнения, приведенные выше можно отнести к дыхательным техникам саморегуляции. В основу положена современная модификация одной из разновидностей медитативного дыхания. Дыхание, по мнению психологов-практиков А. Г. Каменюкина и Д. В. Ковпака, обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, меняется и режим психической деятельности, считают авторы [4]. Для этого необходимо дышать, используя определенные правила.

Базисная техника саморегуляции – «скорая помощь», экстренное средство, дающее быстрый эффект (цит. по А. Г. Каменюкину и Д. В. Ковпаку) [4].

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.

2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).

3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.

4. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, т. е. делаем паузу.

5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).

6. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел – до пяти за один подход).

Внимание! Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным!

Необходимо помнить, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

Рекомендации к применению: выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия.

А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

Три золотых правила релаксации

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных **правила**.

- Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
- Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
- Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе. Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:
 - вдох – медленное напряжение мышц;
 - небольшая задержка дыхания – максимальный уровень напряжения;
 - выдох – расслабление мышцы или группы мышц.

Предлагаемые нами методики при регулярном и систематическом использовании обеспечивают повышение устойчивости организма к стресс-факторам.

Существует множество других подобных и эффективных упражнений, которые при желании можно найти в психологической литературе.

Ψ Список книг по самопомощи:

1. Дальке Р. Болезнь как язык души. Послание и смысл ваших заболеваний. – СПб.: Весь, 2005. – 448 с.
2. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. – М.: Альпина. Паблишер, 2013.
3. Клакто Гай. Развитие интуиции. Как принимать верные решения без сомнений и стресса. М., Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 352 с.
4. Кооб Олаф. Темная ночь души. Пути выхода из депрессии. – М., 2002.
5. Лэйк Д. Как преодолеть стресс. – СПб: Норинт, 2000.
6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2002.
7. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс; 1992.
8. Рид К. Депрессия: Прочь тоску; под общ. ред. В. Э. Пашковского. – СПб.: Норинт, 2003.
9. Розен М. Спасибо тебе, что ты был моей болью... Как наладить отношения с добрыми людьми. – М., 2004. – 336 с.
10. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью (Новый взгляд на тяжелые болезни). – СПб., 1995.
11. Селигман Мартин. Как научиться оптимизму. – Изд-ва: Вече, Персей, АСТ, 1997
12. Хендерсон Л. Релаксация: Учитесь расслабляться. Серия: Советы врача. – СПб.: НОРИНТ, 2002.

Часто на страницах книги «Стресс без дистресса» можно встретить цитаты французского писателя и философа эпохи Возрождения Мишель де Монтеня, очевидно, мысли одного мудрого философа были близки и созвучны мыслям другого мыслителя и учёного, мыслям Ганса Селье.

Прочитуємо його і ми: *«Могут сказать, что в этой книге я лишь составил букет из чужих цветов, а моя здесь только ленточка, которая связывает их».*

Литература

1. Бим-Бад Б. М. Педагогический энциклопедический словарь. – М.: Большая энциклопедия, 2008. – 528 с.
2. Большой экономический словарь: 26500 терминов / сост. А. Н. Азрилиян. – 7-е изд., доп. – М.: Институт новой экономики, 2007. – 1472 с.
3. Рубцов В. С. Адаптация кадровых военнослужащих и конверсия военных объектов – К.: Издательство, 2009. – 372 с.
4. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг. / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
5. Моница Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124с.
7. Яромич С. А. Менеджмент переговоров: Стратегия и тактика: учеб. пособ. / С. А. Яромич, Н. Л. Кусик, П. А. Петриченко. – Одесса, 2001. – 140 с.
8. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. – P. 213-218.
9. Rahe R. H., Arthur R. H. Life change and illness studies // Journal of Human Stress. – 1978. 4(1). – P. 3-15.

Бобро О.В.

*кандидат медичних наук, доцент
кафедри біології та основ здоров'я*

Тронько С.П.

*проректор з адміністративно-господарської діяльності
та науково-педагогічної роботи, кандидат історичних наук, доцент*

АЛГОРИТМ НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ВИПАДКАХ ТРАВМУВАННЯ НА МАЛИХ ТА СЕРЕДНІХ ПІДПРИЄМСТВАХ

Ефективність та безпечність праці безпосередньо залежить від виробничих умов на робочому місці. Керівництво підприємства несе відповідальність за забезпечення охорони праці та здоров'я своїх підлеглих. Раптове ушкодження організму людини, втрата часткової або повної працездатності (яка пов'язана з порушенням умов праці під час знаходження на робочому місці) є виробничою травмою.

Виробничі травми поділяються по важкості: легкі (забій, тощо); середньої тяжкості (переломи кісток); важкі (поєднані травмування).

По кількості постраждалих: поодинокі, групові.

В залежності від обставин: під час знаходження на виробництві, у період робочого часу (за умов виконання робочих обов'язків), травмування у побуті.

Незалежно від класифікації виробничої травми існує певний алгоритм надання невідкладної допомоги при травмуванні.

Основними завданнями надання невідкладної допомоги є:

- припинення дії травмуючого фактора;
- швидке визначення ознак, що загрожують життю;