

заняття, показ, бесіду), вправу, самостійну роботу, практичну роботу.

Нетрадиційні методи, на відміну від першої групи, в основному спрямовані на розвиток у курсантів самостійного творчого мислення і здатності кваліфіковано вирішувати професійно-управлінські завдання. Серед нетрадиційних методів навчання доцільно виділити: аналіз конкретної ситуації (інцидент, послідовні ситуації, метод «лабіринту дії», метод розбору критичних ситуацій», практичні проблемні задачі); «інтелектуальну розминку», «мозкову атаку», навчально-тематичні дискусії; військово-професійні (військово-педагогічні) ігри; професійні консультації (методологічні, предметно-практичні, методичні, організаційно-технічні, загальнонаукові); індивідуальні практикуми (відпрацювання індивідуальних вправ: професійних, проблемно-пошукового характеру, репродуктивного характеру; виконання аудиторних досліджень: програмованих, творчих, пошукових і позааудиторних дослідних завдань); методи «круглого столу».

Аналіз психолого-педагогічної літератури та наявної практики формування психологічної готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до управлінської діяльності свідчить, що найбільш оптимальним є комплексне застосування як традиційних, так і нетрадиційних методів навчання.

Таким чином, формування психологічної готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до управлінської діяльності є педагогічним процесом, під час якого здійснюється цілеспрямована взаємодія педагогічного колективу закладу вищої освіти із курсантами з метою вдосконалення їх професійних знань, умінь і навичок, розвитку якостей, необхідних для ефективного управління колективами у звичайних та екстремальних умовах, у мирний і військовий час.

Список посилань:

1. Школяр Є. В. Формування психологічної готовності у майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2014. 18 с.

Мохорєва Олена Миколаївна

старший викладач кафедри соціології та психології, Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У наш час актуальним напрямом наукових досліджень психології кризових і екстремальних ситуацій є розробка методології, принципів, засобів і методів надання психологічної допомоги людям, які постраждали в надзвичайних та кризових ситуаціях. Розпочинаючи розгляд об'єкта вивчення психології кризових і екстремальних ситуацій, необхідно виходити з того, що провідною метою цього розділу психології є визначення необхідності надання психологічної допомоги людині, оцінка обсягу цієї допомоги, визначення

Всеукраїнська VIII науково-практична конференція, Національна академія Національної гвардії України

30 листопада 2022 року, м. Харків

напрямку і умов її надання, сил і засобів, які дають змогу запобігати нанесенню збитків людині у зв'язку з ситуацією, в якій вона знаходиться, а також якщо шкода заподіяна, то для мінімізації її наслідків.

Проблема самозбереження потребує від людини, насамперед самоконтролю та саморегуляції. Вивчення наукової літератури свідчить про те, що свій внесок у дослідження проблематики самозбереження людини зробили: К. Абульханова-Славська, С. Рубінштейн, А. Брушлинський (проблема психологічних механізмів самоконтролю активності), Л. Веккер, В. Зінченко (риски контролю і їх інтегративна сутність), Г. Олпорт, Р. Стагнер, Х. Виткин, Дж. Каган (стиль самоконтролю у зв'язку з особливостями поведінки), О. Конопкін, В. Степанський, Н. Круглова, Н. Сипачев, (функціональна модель структури, загальні закономірності самоконтролю). Б. Скіннер, Е. Толмен, К. Халл (сутність фізіологічних механізмів самоконтролю), О. Тімченко та ін. (кризова психологія) [1, с.121].

Під екстремальною ситуацією розуміють таку, що виникла раптово і являє собою загрозу або суб'єктивно сприймається людиною як загроза життю, здоров'ю, особистісній цілісності, благополуччю. Під екстремальними ситуаціями розуміються такі, які виходять за межі звичайного, «нормального» людського досвіду. Інакше кажучи, екстремальність ситуації визначають чинники, до яких людина ще не адаптована і не готова діяти в їх умовах. Ступінь екстремальності ситуації визначається силою, тривалістю і незвичністю проявів цих факторів [1, с.123].

Кризова ситуація – це ситуація, яка вимагає від людини значної зміни в уявленнях стосовно цілого світу і самої себе за короткий проміжок часу. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Криза є одним з неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку як особистості, так і групи, суспільства, людства в цілому. Криза виникає в ситуаціях, коли засвоєних раніше зразків поведінки стає недостатньо для подолання обставин, що склалися. Ситуація кризи потребує вироблення нових способів поведінки і знаходження нових сенсів життєдіяльності. Криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, момент прийняття рішення.

Психологічний аналіз кризової події дозволяє звернути увагу на її основні характеристики:

- несприятливі умови для життєдіяльності;
- загрозливий характер події;
- різке зростання внутрішньої особистісної напруженості;
- виснаження адаптаційних ресурсів і «злам» адаптаційного бар'єру;
- зміна динамічних стереотипів поведінки; [2, с.7].

У свідомості людини виникнення екстремальних та надзвичайних ситуацій викликають різкий розподіл власного життя на «до і після». Зробити однозначний висновок про те, який вид надзвичайної ситуації має найбільш тяжкі наслідки на психічний стан людей вкрай важко, як і визначитися з тим, які з них легше переживаються – екстремальні ситуації природного походження

або антропогенні – кризовий стан особистості.

Найчастіше у розвитку психологічної реакції на екстремальну чи кризову ситуацію розрізняють чотири послідовні фази (А. Амбрумова О. Донченко, Т. Титаренко):

1) первинне наростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем;

2) подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;

3) ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів;

4) підвищенням тривоги й депресії, відчуття безпомічності й безнадійності, дезорганізація поведінки особистості [2; с.8].

Причиною бойового стресу є реакція людей на численні стресові ситуації, психотравмуючі події, конфлікти (внутрішні, всередині колективу, між різними підрозділами), на фрустрування як базових потреб (погане харчування, порушення сну, брак питної води, функціонування в несприятливих кліматичних умовах тощо), так і вищих потреб (у прийнятті, визнанні). Окрім, власне бойового стресу, особовому складу доводиться долати ще й наслідки вторинного бойового стресу, що розвивається через нерозуміння потреб і прагнень військовослужбовців їхніми друзями, котрі не воювали, рідними та близькими. Військовий, у стані вторинного бойового стресу, переживає безсилля, відчай, для цього стану характерне «тунельне бачення» ситуації, прагнення помсти кривдникам [4; с.502]

Екстремальність умов бойових дій виражається в інтенсивності стресфактора, раптовості, небезпеці, тотальному впливі на великі групи людей, а також тривалим і важким плином постекстремальних психічних розладів. Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору характеризуються наявністю сильного психотравмуючого впливу подій і обставин на психіку військовослужбовця. Екстремальні умови можуть бути: могутні й однократні (застосування зброї, затримка озброєного злочинця, стихійне лихо); інтенсивні та багаторазові, що потребують періоду адаптації до постійно діючих джерел стресу (участь у бойових діях). В умовах бойових дій може зустрічатися критичний інцидент – ситуація, що викликає надзвичайно сильні емоційні реакції людини, що негативно впливають на виконання обов'язків на місці подій або пізніше.

Тому, завданнями психологічного супроводження виступають: індивідуальне консультування спрямоване на допомогу у засвоєнні норм професійної поведінки, попередження можливих наслідків їх порушень; підтримка у вирішенні конфліктних ситуацій, що обумовлені невиконанням групових норм поведінки; розвиток почуття соціальної захищеності, актуалізації резервних можливостей спеціаліста; надання необхідної інформації про нову для військовослужбовця – контрактника соціальну ситуацію розвитку та норми військовопрофесійної поведінки; психологічна підтримка під час виконання нових обов'язків, формування позитивної думки оточуючих про

себе, чи зміни існуючої негативної оцінки [5; с.380].

Список посилань:

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 8. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 120–133.

2. Волошук Н. Ю. Особливості прояву афективних станів та пошук можливостей їх подолання. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Вип. 2. 2009. С. 6-8.

3. Заїка В. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 101-110.

4. Екстремальна психологія : [підручник] за заг. ред. О. В. Тімченка. К. : Август Трейд. 2007. 502 с..

5. Кризова психологія : [навч. посібн.] за заг. ред. О. В. Тімченка. 2-е вид. Х.: НУЦЗУ. Міська друкарня. 2013. 380 с..

Музичко Леся Тарасівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного (м. Львів)

Мисик Таня Степанівна

курсант Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного (м. Львів)

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ НАСЛІДКИ: КРИТЕРІЇ ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У сьогоденні військовослужбовці Збройних Сил України ,як у районах ведення бойових дій так і у пунктах постійної дислокації завжди стикаються із постійним навантаженням фізичним та психологічним. Перешкоди постійно оточують їх, тому стан напруги їх не покидає. Наприклад, постійні обстріли , віддалення від дому, оточення одних і тих же самих людей, несення служби у нічний час, часті недосипання таї інколи недоїдання, постійне фізичне навантаження. Така напруженість спричиняє виникненню негативних психічних станів.

Психічний стан – це цілісна характеристика психіки людини, яка фіксує момент сталості і своєрідності в динаміці психічних явищ; це форма реагування, яка виражає ставлення людини до явищ власної психіки, що розкриваються в процесі взаємодії з навколишнім середовищем у певний момент часу за певних умов. Це певний рівень працездатності та якості функціонування психіки людини, характерний в даний момент часу[1, с. 21].

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а