

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

2. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. №. 10. С. 343–352.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів ; за загал. ред. С. Д. Максименка. К., 2004. С.364–375.
4. Петренко Б. Б. Особливості психічних станів студентів під час війни. 2023. С. 432.
5. Рашкова В. В. Темперамент та його прояв в екстремальних ситуаціях. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*. К. : АВК, 2023. С. 69.

ФЕНОМЕН СТРАХУ, СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ АРС ДСНС УКРАЇНИ

Скубій Оксана

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Психічне (ментальне) здоров'я – інтегральна характеристика повноцінності психологічного функціонування індивіда. Психічне здоров'я тісно пов'язане із загальним уявленням про особу, механізми її розвитку, а залежить багато в чому від професійної діяльності.

Професійна діяльність рятувальників проходить в екстремальних умовах та негативно впливає на психіку людини. Спеціалісти, які виконують рятувальні та інші невідкладні роботи в зоні надзвичайної ситуації, підлягають не тільки значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів, а й фізичній загрозі особистому здоров'ю. Такі негативні впливи нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Тривала дія комплексу шкідливих чинників призводить до погіршення функціонального стану й працездатності та розвитку преморбідного стану й патології [3, с. 15].

Разом з тим, під впливом умов життєдіяльності, особливостей та характеру професійної діяльності, у рятувальників проходять багатогранні зміни з боку функцій організму, знижується ефективність виконання професійних обов'язків у результаті розвитку вираженого стомлення та перевтомлення [2, с. 7].

Тривале виконання своїх службових обов'язків у напруженій обстановці призводить до дезадаптації, до зниження опірності організму, до нервово-психічних перенапруг, результатом чого є погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я робітників ДСНС.

Не дивлячись на різні визначення страху більшість дослідників схиляється до думки, що страх є частиною нашого життя. Він формується на ранніх етапах онтогенезу і в подальшому супроводжує людину на всіх етапах її життєдіяльності, виступаючи своєрідним регулятором поведінки. Деякі дослідники до такого регулятора відносять страх смерті, як не інтегрований і не усвідомлений досвід зіткнення зі смертю. Щербатих Ю. вважає, що страхи

діляться на три групи: біологічні страхи, безпосередньо зв'язані з загрозою для життя людини (наприклад, пожежа); соціальні страхи, зв'язані з побоюваннями відносно втрати соціального статусу; екзистенційні страхи, зв'язані з самою сутністю людини (страх смерті, страх висоти) [1, с. 8]. В екстремальній і надзвичайній ситуації може актуалізуватись як один з видів страхів, так і їх сукупність, наприклад екзистенційний – страх смерті і страх втрати близьких людей одночасно. В таких ситуаціях страх корисний, тому, що забезпечує самозбереження і мобілізацію внутрішніх резервів людини.

Афективний страх – є найбільш сильним страхом, який на деякий час може паралізувати активність людини, і який викликається надзвичайно складними і небезпечними ситуаціями. З такими ситуаціями нерідко зіткаються рятувальники під час виконання завдань по ліквідації аварій, і неспокій, тривога, страх можуть супроводжувати їх, заважаючи продуманим діям в умовах екстремальності. В той же час, поведінка рятувальника не повинна залежати від зовнішніх обставин і своїх природних інстинктів, вона повинна визначатись спрямованістю особистості, особливостями характеру, інтелекту, емоційно-вольовими якостями [4, с. 83].

Відомо, що когнітивні процеси найбільш широко представлені в якості активаторів страху. Саме під їх впливом формуються гіпотези відносно уявних картин небезпеки, очікування шкоди від безпосереднього контакту з тим чи іншим об'єктом, що призводить до активізації захисних реакцій, наприклад таких як, спроба замаскуватись, уникнути або сховатись.

Індивідуальні прояви реакцій на страх залежать від рівня психологічної підготовленості рятувальників до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери і вольових якостей. Саме на останніх якостях базується самопожертва, взаємовиручка, ризик в таких ситуаціях, де, здавалось, повинен панувати інстинкт самозбереження. Тому проблема подолання страху завжди стоїть на одному із перших місць в психологічній підготовці фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. Без психологічної підготовки рятувальники можуть підпадати під вплив сильних емоцій страху, що утруднює виконання ними професійних завдань. Термін «резилієнтність» був запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резилієнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін.

Зараз цей термін широко використовується у психології, соціальних та інших науках і розглядається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини. резилієнтність – це характеристика, яка пояснює, як ми переносимо тиск і після того, як він зникає, повертаємося в нормальний стан.

Поняття «резилієнтність» пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Вивчення резилієнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резилієнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Таким чином, під резилієнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів. Це означає, що людині необхідно не просто адаптуватися до нових реалій, але й повернутися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, а й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах.

Список використаних джерел:

1. Євсюков О. П. Психологічне прогнозування професійної надійності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2007. С. 21.
2. Косолапов О. М. Психологічна корекція професійних страхів у працівників рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. С. 20.
3. Миронець С. О. Негативні психічні стани та реакції у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2017. С. 21.
4. Перелигіна Л. А., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Зб. наук. праць. 2010. Вип. 8. Х. : НУЦЗУ, 2022. С.82–85.