Міністерство освіти і науки України

Поліський національний університет

Факультет права ,публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на правах рукопису

Бондарчук Олеся Леонідівна

УДК 159.923.2:159.922

Кваліфікаційна робота

Деформація почуттів безпеки після досвіду переживання екстремальних ситуацій

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня другого (магістерського)рівня вищої освіти.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень . Використання ідей результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____

(підпис,ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Першко Лариса Олександрівна
Доктор економічних наук ,професор

Житомир– 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри

№___ від «___»_____ 20___року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(наукова ступінь,вчене звання) (підпис) (наукова ступінь,вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Бондарчук Олеся Леонідівна

Захистила кваліфікаційну роботу з оцінкою :

Сума балів за 100-бальною шкалою _____

За шкалою ECTS _____

За національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____

(наукова ступінь,вчене звання) (підпис) (прізвище,ім я,по батькові)

Анотація

Бондарчук О.Л . Деформація почутів безпеки після досвіду переживання екстремальних ситуацій. Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська робота присвячена дослідженню та встановлено, деформації почутів у тих хто пережив екстремальні ситуації , а саме військовослужбовці які виконували бойове завдання, яка спричинювала важкий психологічний стрес, супроводжується страхом , патогенно діє на індивіда, провокує переживання . Ситуації та події, які викликають психологічну деформацію можуть бути війна , стихійні лиха, міжособистісні насильства, серйозні аварії.

Встановлено, що руйнівна сила від пережитої екстремальної ситуації визначається індивідуальним відношенням особистості до самої події , рівнем психологічної захищеності та стійкості. Виокремлено вплив на когнітивний , поведінковий та емоційний стан почуттів дезпеки .

Проведено оцінювання впливу екстремальної ситуаціїна на особистість за показниками тривожності, депресивності , адаптації та нервово-психологічну стійкість на тип особистості. Встановлено зв’язком між цими показниками.

Рекомендовано використання психологічні бесіди, консультації для роботи з наслідками після пережитої екстремальної ситуації , пов’язаних з війною, для військовослужбовців , насамперед, психологічні індивідуальні і групові роботи.

Ключові слова: деформація почутів , екстримальні ситуації, психологічний стан, стресостійкість .

Abstract

Bondarchuk O.L. Deformation of feelings of security in those who have experienced extreme situations. – Qualification work in the form of a manuscript. Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis is devoted to the study and establishment of deformation of feelings in those who have experienced extreme situations, namely military personnel who performed a combat mission, which caused severe psychological stress, is accompanied by fear, has a pathogenic effect on the individual, provokes experiences. Situations and events that cause psychological deformation can be war, natural disasters, interpersonal violence, serious accidents.

It has been established that the destructive force of the experienced extreme situation is determined by the individual attitude of the individual to the event itself, the level of psychological protection and stability. The impact on the cognitive, behavioral and emotional state of the feelings of security is highlighted.

The impact of an extreme situation on the personality is assessed by indicators of anxiety, depression, adaptation and neuro-psychological stability on the personality type. The relationship between these indicators is established.

The use of psychological conversations, consultations for working with the consequences after experiencing an extreme situation related to the war is recommended for military personnel, primarily psychological individual and group work.

Keywords: deformation of feelings, extreme situations, psychological state

Зміст

ВСТУП…….6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИТИХ У ТИХ ХТО ПЕРЕЖИВ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ……8
1.1.Екстремальні ситуації: види та наслідки для тих, хто пережив їх……10
1.2.Деформація почуття безпеки в екстремальних ситуаціях …….11
1.3. Негативні психічні реакції та стани, які виникають у військовослужбовцях як наслідок постійної ситуації…….20
Висновки до розділу 1……..... 22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУФОРМАЦІЇ ПОЧУТІВ БЕЗПЕКИ У ТИХ ХТО ПЕРЕЖИВ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ…….23
2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження……..…....19
2.2. Методи дослідження…….20
2.3.Організація та проведення дослідження……27
Висновки до розділу 2…….39
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ……..40
3.1. Аналіз дослідження психологічних деформацій почуттів безпеки……..44
3.2. Рекомендації щодо використання психологічного супроводу після пережитих екстремальних ситуацій……..49
Висновки до розділу 3…….. 55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…….....58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 65
ДОДАТКИ…….74

Вступ

Актуальність проблеми. Почуття безпеки є основною складовою психічного здоров'я та стабільності особистості. Це базова потреба, яка дозволяє людині функціонувати в суспільстві, розвиватися та адаптуватися до життєвих обставин. Проте переживання екстремальних ситуацій — таких як природні катастрофи, воєнні конфлікти, терористичні акти або нещасні випадки — можуть серйозно змінити ставлення людини до власної безпеки. Важливо зрозуміти, як і чому змінюється це почуття у тих, хто пережив подібні події, а також які психологічні та соціальні наслідки це може мати.

Актуальність проблеми передбачає в переживані людиною екстремальної ситуації що є стресовим фактором, може викликати різноманітні психологічні реакції та наслідки.

Проблема безпеки є дуже актуальною, тому що в умовах сучасної війни в Україні найбільш незахищений об’єкт є особистість. Відомо, що безпека — одна з інтегративних категорій сучасної науки.

Як філософська категорія безпека виступає формою вираження життєздатності й життєстійкості об’єктів матеріального світу.

На думку вчених в загальному сенсі людина може важати себе в безпеці, навіть коли вона цього не почуває.

І, навпаки, людина може почувати себе в безпеці, коли в дійсності це не так). Т. І. Колесниковою виділяла такі показники психологічної безпеки особистості, здатна проявляти стійкість у середовищі з певними показниками, у тому числі і з травмуєчими діями: стан повної психологічної безпеки , відсутність психологічної безпеки, стан психологічної незахищеності [3].

Психологічною особистості безпеки мали на увазі певну захищену свідомості від дій, здатна проти її волі і змінювати психічні стани, психологічні ознаки , що може впливати на особистість аж до зміни її життєвого шляху.

Відомі наукові дослідження психологічних проблем безпеки людини з'явилися XX ст. у публікаціях наступних авторських колективів: Г.В. Гречов, М.А. Котик, В.Є. Лепського, І.М. Панаріна, С.К. Рощин та Г.Л. Смолян. [6].

Проте, окремі аспекти окресленої проблеми потребують більш детального дослідження.

Мета дослідження. Вивчити проблеми деформації почуттів безпеки у тих, хто пережив екстремальні ситуації а саме військовослужбовців після виконання бойового завдання.

Завдання дослідження. Для досягнення зазначеної мети поставлено та вирішено такі завдання:

--вивчити психологічні аспекти екстремальних ситуацій, види екстремальних ситуацій, реакції людини на стресові ситуації, вплив екстремальних ситуацій на почуття людини;

-- визначити деформацію почуттів в екстремальних ситуаціях, психологічні механізми зміни почуттів, вплив екстремальної ситуації на емоційний стан, причини та наслідки деформації почуттів;

-- Підбір методів та методик для визначення рівня готовності до виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах тих хто пережив їх;

-- з'ясувати способи реабілітації та підтримки людей ,які пережили екстремальні ситуації.

Об'єкт дослідження є психологічні процеси деформації почуттів безпеки у тих, хто пережив екстремальні ситуації.

Предмет дослідження почуття безпеки військовослужбовців після пережитих екстремальних (бойових) умов.

Гіпотеза дослідження: Почуття безпеки та формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників що запобігає виникненню негативних психологічних станів, а саме знижує рівень тривожності та виникнення депресивних станів .

Теоретико-методологічна база дослідження.

Методи та організація дослідження. Для поставленої задачі використовували теоритичні методики , аналіз, систематизація , узагальнення і підбір наукової літератури з психології , джерел, емпіричні дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення має актуальність теми та психологічної значущості, неповністю розкриття і тому дослідити основні понятя щодо травматичного досвіду військовослужбовців , травматизації ,які зазнали досвід пережитої екстремальної ситуації, є можливістю розкриття ключових механізмів подолання травми та адаптивність у осіб з порушенням почуття психологічної безпеки.

Існують різні методи, які можуть допомогти людям, які пережили екстремальні ситуації, відновити почуття безпеки.

Одним із важливих аспектів є психотерапевтична підтримка. Терапія, що спрямована на зменшення симптомів ПТСР, тривожності та депресії, може значно покращити психоемоційний стан особи та допомогти їй повернутися до нормального функціонування в суспільстві. [10].

Також важливою є соціальна підтримка. Люди, які пережили екстремальні ситуації, потребують відчуття підтримки та розуміння з боку рідних, друзів і соціуму в цілому.

Це може зменшити почуття ізоляції та забезпечити відновлення почуття безпеки. Різноманітні групи підтримки та реабілітаційні програми також можуть допомогти людям, які пережили травмуючі події, відновити свою психічну рівновагу.

Запобігання деформації почуття безпеки у людей, які пережили екстремальні ситуації, також є важливою складовою роботи психологів, соціальних працівників та державних органів.

Психосоціальна реабілітація після екстремальних ситуацій повинна включати не лише медичне лікування, а й освітні програми, тренінги для адаптації до нового середовища та інші заходи для покращення соціальної інтеграції.

Одним з аспектів профілактики є проведення навчальних програм, які допоможуть людям краще справлятися з ситуаціями стресу та розпізнавати ознаки ПТСР, що дозволяє своєчасно отримати необхідну допомогу. [24].

Важливим є також розвиток соціальних мереж та підтримка взаємодії між людьми, що допомагає зміцнити соціальну згуртованість і відновити відчуття безпеки.

Стисла характеристика групи (вибірки) досліджуваних: 40 військовослужбовців які виконували завдання в екстремальних (бойових) умовах.

Теоретична та практична значущість результатів дослідження: результати даного дослідження можуть бути використані у роботі психологів для визначення деформації почуттів безпеки після пережитих екстремальних (бойових) умов.

Системність в психології і єдність зовнішнього і внутрішнього в психічної діяльності :

інтегральності у дослідженні індивідуальності

детермінізму

розвитку

активності , розвитку особистісного і професійного потенціалу

Для реалізації принципів екстремальної психологічної діяльності використовували такі підходи . Системні підходи аналіз психологічних особливостей професійної діяльності.

Діяльний підхід який дав можливість розглянути діяльність як предмет психологічного аналізу, розкрив в його об’ємі місце поняття “екстремальна діяльність”, визначаючий необхідність.

В апробації результатів дослідження презентація на наукових конференціях**.**

Публікації : теза - Деформація почуття безпеки у тих хто пережив екстремальні ситуації.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається з

вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках друкованого тексту. Робота містить 6 рисунків, 7 таблиць, 3 додатка, 70 список використаних джерел із найменувань.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1.Види екстремальних ситуацій

Психологічні аспекти екстремальних ситуацій є важливим об'єктом дослідження в галузі психології.

Екстремальні ситуації включають в себе будь-які події або умови, які створюють великі стресові навантаження на психіку людини.

Такі ситуації можуть бути спричинені небезпекою для життя, фізичними травмами, а також соціальними або психологічними факторами.

Одним з ключових психологічних аспектів екстремальних ситуацій є стресова реакція людини. У таких умовах організм активує механізми виживання, які можуть призводити до різних форм стресу, таких як паніка, тривога, або навіть посттравматичний стресовий розлад.

Психологи досліджують, які фактори впливають на індивідуальну стресову вразливість та як краще допомогти людині подолати стрес в екстремальних умовах.

Крім стресової реакції, іншим важливим аспектом є адаптація до екстремальних умов. Люди можуть навчитися адаптуватися до незвичайних обставин, виробляючи нові стратегії поведінки та діючи ефективніше в екстремальних умовах.

Психологи вивчають, які особливості особистості є корисними в екстремальних ситуаціях та як можна навчити людину розвивати необхідні навички для успішної адаптації.

Узагальнюючи, психологічні аспекти екстремальних ситуацій є складною та багатогранною галуззю досліджень.

Вони відкривають нові можливості для розуміння поведінкових реакцій людини в умовах стресу та допомагають розробляти ефективні підходи до підтримки людей в екстремальних обставинах.

Екстремальні ситуації – це небезпечні або непередбачувані обставини, що вимагають негайного реагування та спеціальних навичок для подолання.

Ці ситуації можуть виникати в різних сферах життя, від природних катастроф до аварій на виробництві або під час екстремальних видів спорту.

Основні види екстремальних ситуацій: Природні катастрофи, які включають землетруси, урагани, повені, лісові пожежі тощо.

Людям необхідно мати плани евакуації та знати, як діяти в разі надзвичайних подій.

Аварії та кризові ситуації на виробництві або в автомобільному транспорті, де можуть виникнути вибухи, пожежі чи інші техногенні пригоди. Наявність навичок безпеки допомагає уникнути потенційних небезпек.

Екстремальні види спорту, такі як скейтбординг, вільне падіння з парашутом або спелеологія. Спортсмени повинні мати високий рівень підготовки та контролювати ризики.

Управління стресом, знання елементарних навичок безпеки та вміння швидко адаптуватися до нової ситуації є ключовими у подоланні екстремальних обставин.

Негайне реагування та здатність приймати рішення в умовах обмеженого часу може врятувати життя людини.

1.2.Реакція людини на стресові ситуації.

Реакція людини на стресові ситуації є однією з ключових складових психологічного добробуту та здоров'я.

Стрес є нормальною реакцією організму на зовнішні негативні впливи або загрози і може бути корисним, активуючи механізми оборони. Проте тривалий стрес може призвести до різних проблем як фізичних, так і психологічних.

У людини є кілька основних стратегій реакції на стрес: боротьба , уникнення, пасивна адаптація та пошук підтримки.

Боротьба або фізична активність може допомогти відштовхнутися від стресора та покращити настрій. Уникнення може бути корисним для запобігання подальшого стресу, але може призвести до внутрішньої напруги.

Пасивна адаптація та пошук підтримки можуть бути ефективними стратегіями для керування стресом у довгостроковій перспективі.

Сприйняття соціальної підтримки та розмова з близькими може сприяти покращенню психічного стану та зменшенню стресу.

Вплив екстремальних ситуацій на почуття людини.Спочатку, екстремальні ситуації можуть викликати в людини шок та відчуття непевності.

Це може призвести до збоїв у сприйнятті подій та навіть до втрати контролю над собою. Людина може відчувати страх, паніку та тривожність у таких ситуаціях.

Однак, деякі люди можуть пережити екстремальні ситуації дуже концентровано та ефективно. Вони можуть виявити високий рівень холоднокровності та зосередженості, що дозволяє їм діяти відразу та ефективно в умовах стресу.

А вже після екстремальної ситуації, людина може досвідчити широкий спектр емоцій, від подяки за врятоване життя до посттравматичного стресового розладу.

Вплив екстремальних ситуацій на почуття людини може бути значною, і важливо мати засоби підтримки та психологічної допомоги для тих, хто пережив такі надзвичайні обставини.

Таким чином, екстремальні ситуації можуть викликати різноманітні почуття у людини, від страху та паніки до холоднокровності та подяки.

Важливо дати людині можливість відчути й обробити всі ці емоції, щоб вона могла відновити свою психологічну стійкість після екстремальної ситуації.

1.3. Негативні психічні реакції та стани, які виникають у військовослужбовців як наслідок постійної екстремальної діяльності.

Коли в країні триває війна, одними з важливими екстремальними подіями в яких військовослужбовці зазнають вплив, який може призвести до смерті, пораненням або психологічної травми .

Для екстремальних ситуацій є небезпекою, тобто загроза , яка призводить

до погіршення або знищення будь чого.

З погляду не безпеку розглянемо як стрес фактор що відображає ступінь усвідомлення обставин , через які дія стихійних , техногенних аварій чи катастроф ,можуть завдавати їм фізичної або психологічної шкоди,призвести до нещасного випадку або загибелі.

Екстремальних(бойових) ситуацій є не підтвердження рівнем впливу на психіку військовослужбовця психотравмуючого чинника та тими можливостями ,які в них є,щоб адекватно здійснити свою життєдіяльність та психічну активність.

Екстремальні (бойові)ситуації можуть викликати травматичні кризи,що приведуть до негативних наслідків.

Екстремальна ситуація являє певну сукупність різноманітність різних зовнішніх і внутрішніх факторів,число сполучень нескінчене.

Тому для ефективної регуляції поведінки військовослужбовця не достатньо визначити цю ситуацію.

Окрім цього є безмежна кількість з єднання факторів,що викликають такі стани ,а одній і тій же ситуації особовий склад ,маючи індивідуально психологічні особливості ,буде поводити себе по різному.

Необхідно виділити елементи і причини виникнення і розвитку негативних психічних станів. Тобто,визначити потрібні стрес фактори що їх викликають.

Екстремальні ситуації в яких може опинитися військовослужбовець ,відрізняється рівнем стресогеності.

Наприклад є таблиця стресового потенціалу ситуацій, в яких може опинитися поліцейський у Британії , яких може опинитися поліцейський США, таблиця стрес факторів ,що виникають в умовах професійної діяльності ,виділяють 50 ситуацій ,які є найбільш стресогенними в умовах несення служби у складі поліції ООН. О.Телічкеним ,було виділено 15 ситуацій ,як найбільш стресогеними ,7 відносяться до проблем безпеки,5 до проблем взаємовідносин колегами по роботі в 3 до інтивно особистої сфери.

Залежно від особливостей конкретних службово-бойових завдань і умов ,у яких вони відбуваються ,особовий склад підпадає під різноманітні стрес-фактори службової діяльності, які об єднали у дві групи.

Фактори такі як небезпека, невизначеність, раптовість,негативні емоційні реакції.

Фактори такі які мають опосередкований вплив емоційний,який залежить від можливостей а саме дефіцит часу ,суміщення деяких видів діяльності,надлишок інформації.

Сукупність цих факторів має психологічне навантаження ,що впливає на військовослужбовця при виконані в службово бойовій ситуації.

Його діяльність залежить від сумарного впливу різних факторів із домінуванням у навантаженні окремих з них.

Розмір і структура психологічного навантаження в різних ситуаціях визначається конкретної службово бойової діяльності.

Небезпека для життя свого або підлеглих ,поруч людей. Небезпека сприймається як існуючий збіг обставин що загрожують життю та здоров ю людей. При цьому вона може бути уявною або реальною.

Сприйняття небезпеки залежить від індивідуальних особливостей особистості. Деякі схильні перебільшувати ,інші недооцінювати. І те й інше шкідливо впливає на службово –бойову діяльність ,тому що небезпека реальна тут завжди.

Сприйняття небезпеки повинно бути адекватним . Не повинно застати зненацька військовослужбовця або викликати відчуття страху.

Потрібно мати розвинуту стійкість і оцінці небезпеки реальної й застороги при зовнішньо не значущих ситуаціях.

Неправильне сприйняття небезпеки призводить до помилок і зриву діяльності. Де може бути загроза летальному наслідку для військовослужбовця.

От чому кожному з них необхідно холоднокровно перед лицем смертельної небезпеки мати хоробрість ,витримку.

Невизначеність значущої інформації. Найчастіше службово бойова

обстановка має дефіцит або суперечливість інформації.

А також може бути потік дезінформації. В такому випадку потрібно оцінювати обстановку й приймати рішення за неповною інформацією.

Раптовість має ефективний вплив на психіку військовослужбовця і досягається за такими параметрами – часом,місцем,рішенням.

Буває військовослужбовцю в екстремальних умовах потрібно застосувати цілком нові елементи ,прийомі і дії,які ставлять їх у складні умови.

Емоційні реакції негативні має знервованість ,сутички боязнь,невпевненість у своїх діях. Він викликає загострення вже наявних конфліктів ,знизує ефективність службово бойової діяльності військовослужбовця.

Не вистачає часу на оцінку обстановки,прийняття рішень в умовах психогенних факторів .В умовах виконання задачі цей компонент набуває гнітючого значення. Завжди бракує особливо при нестачі навичок.

Збільшення дій,все це потребує швидкості в прийняті рішень. При цьому ефективність майбутніх рішень забезпечена на основі відображення ,передбачення тих подій що назрівають.

Коли виконуєш декілька задач одразу. Аферентні які сприймають інформацію за допомоги засобів зв’язку ,одержання наказів і команд від вищого керівництва.

Логічні пов’язані з переробкою інформації ,оцінкою ухвалення рішення для виконання службово –бойових завдань.

Операції еферентні які пов’язані з виконанням прийнятих рішень. Наприклад ведення стрілянини для поразки ,подача сигналів голосовим,за допомогою засобів зв’язку .

Всі види діяльності сумуються ,збільшується їх психогенність ,зростає психічна напруженість.

Коли надлишок інформації. Всі підрозділи мають свої параметри й обмеження. Об єктивний пріоритет загрози є важливим психогенним фактором діяльності в таких випадках.

Інтелектуальна крайня складність рішення. Винищення задумів дій злочинців є найбільш складною роботою.

Ворог иоже діяти декількома групами. Тому,важлива правильна оцінка структури психологічної такого угрупування.

В різноманітті екстремальних ситуації службово-бойової діяльності на психіку і поведінку особового складу впливатимуть стрес-фактори, причини розвитку яких можливо умовно розділити внутрішні і зовнішні.

Зовнішні стрес фактори :

-Вплив злочинця психологічний

-Швидкість проведення службово бойового завдання

-Застосування спеціальних засобів

-Нестандартність виконання

-Загибель або поранення

Характер дій:

-Укомплектованості і якісний склад

-Динаміка виконання

-Руйнація об’єктів

-Географічні особливості

-Час і доба

До внутрішніх стрес факторів можна віднести суб’єктивні чинники :

Раптовість та несподіваність:

-Загроза

-Новизна

-Небезпека

-Невизначеність

-Надлишок інформації

Індивідуально-особистісні сфери військовослужбовців:

- недостатня сформованість в ході виконання службово-бойового завдання

-наявність емоційних особливостей особистості

-тривожність та агресивність, надмірна схильність до ризику

-низька здатність до адаптації

-невідповідність рівнів

-невисокий розвиток психічних пізнавальних процесів

-низька можливість адаптації

А також, несприятливий функціональний стан, викликаний психічною травмою, захворювань .

З критеріями можна вважати що гостра реакція на стрес є тимчасовим розладом, що розвивається у людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і стихає через кілька годин або днів.

ПТСР визначається як відстрочена реакція на стресогенні події чи певну ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, які викликають дистрес майже у будь-кого.

(ГСР), і ПТСР – це розлади, які мають базові симптоми.

Переживання які супроводжуються нав’язливими тривожними спогади про травмуючу подію, кошмари, психологічні страждання , соматичні реакції, а саме як пітливість, прискорене серцебиття , при зіткненні із нагадуванням про травмуючу подію мають уникнення і емоційне заціпеніння .

Спостерігається уникнення занять, місць, думок, розмов, пов'язаних з подією. Втрата інтересу до звичайних справ, мають почуття відстороненості від інших.

Надмірне збудження яке проявляється безсоння, дратівливість, труднощі із концентрацією уваги, надмірна настороженість. [32].

Крім того, ГСР, може включати в себе дисоціативні симптоми, такі як відчуження, дереалізація, деперсоналізація та дисоціативна амнезія.

ГСР і ПТСР це саме час який минув з моменту травматичної події. ГСР діагностують в період від двох днів до 1 місяця після травматичної події, ПТСР діагностується через місяць.

ПТСР виникає після ГСР і латентного періоду, який може тривати від

декілька тижнів до шісти місяців ,можливо до декількох років. ПТСР можна визначити як гострий, коли симптоми зберігаються менше 3 місяців, а хронічний коли симптом зберігається 3 і більше місяці. [41].

Коли початок спостерігається через 6 місяців після травматичної події, як ПТСР з пізнішим проявом. ПТСР має хвилеподібно протікає.

Більшість хворих одужують, але інколи хвороба може тривати протягом багатьох років після катастрофи і переходить в хронічну зміну особистості .

Розлади адаптації виникатимуть в наслідок змін в житті, що мали надзвичайну подію.

Розлади виникають , після деякого періоду та у більшості проявляється різними за тривалістю і структурою депресивними синдромами.

У деяких випадках депресивний синдром проявляється відчуттям низького настрою,відчуття безнадійності та відсутностніх перспектив.

Має утруднення засинання це пов’язано що перед сном має різноманітні тривожні думки.

В деяких випадках розлади реакції адаптації проявляються в різкій зміні стилю життя, недотриманні прийнятих норм поведінки а також зниженні і моральних критерій самої особистості.

Ті що , зазнали травмуючу подію а також виявленні симптоми дистресу можуть мати проблеми а саме які пов’язані з :

-зовнішнім середовищем;

-з труднощами підтримки;

- особисті потрясіння;

- стресовий стан ;

- смерть члена сім’ї ;

-жертва злочину;

- стихійного лиха, військових подій;

Психологічна допомога при переживанні стресу. Потрібно відмітити , що чим раніше надано психологічну допомогу, тим менше загроза розвитку негативних наслідків, посттравматичних стресових розладів.

Отримавши першу психологічну допомогу це дає можливість підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждання. [52].

Пропонують наступний алгоритми надання першої психологічної допомоги тим хто переживає стрес.

Що включає:

- ненав'язливе надання;
- оцінка потреби;
- надання допомоги з самого необхідного;
- навик вислуховувати ;
- вміння заспокоїти;
- надання інформації ;
- захистити ;

Висновок до розділу 1

Всі чинені окремо можуть викликати різноманітні стани психіки. Під час екстремальної службово-бойової діяльності на психіку військовослужбовців впливають одночасно декілька стрес-факторів.

Службово-бойова діяльність має відмінність від інших видів за своїми цілями, функціями, що стоять перед нею.

Умовами, у яких доводиться здійснювати (небезпека,напруженість,) засобами та із допомогою яких вона виконується (зброя, спеціальні засоби,) за труднощами які виникли.

Військова служба є важливою , але часто екстремальною і це є певним етапом розвитку особи. Сьогоднішні умовами службово-бойової діяльності є підвищеними інформаційними й психологічними навантаженнями, високою нервово-психічною напругою й витратами функціональних і психологічних резервів [40].

У науці часи психологічним проблемам дослідження екстремальної діяльності приділяється значна увага.

Дослідження теорії і практики психологічної допомоги потерпілим від катастроф , професійної деформації працівників, професійного стресу,

теоретико-психологічних засад управління , соціально-психологічних основ збереження психічного здоров'я військових , психологічних закономірностей адаптації особистості, психологічного впливу командира на підлеглих , психологічних аспектів саморегуляції рятівників, професійного розвитку фахівців екстремального профілю , акмеологічних аспектів розвитку , екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та багато ін. [28].

У своїх дослідження під час аналізу умов професійної діяльності відзначають наступні ознаки: особливі, екстремальні, складні, емоціогенні, критичні, надзвичайні.

Цей перелік говорить про те, що не має єдиної термінології для опису аналізованих ситуацій.

У психології розмежовують особливі і екстремальні умови діяльності, а також розрізняють поняття надзвичайних, екстремальних і критичних ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЧУТІВ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ТИХ ХТО ПЕРЕЖИВ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ (СЛУЖБОВО БОЙОВЕ ЗАВДАННЯ)

2.1 Обґрунтування вибору методик дослідження.

Для визначення стійкості до бойового стресу, адаптаційних можливостей, рівень тривожності, депресії та ми опиралися на вже розроблені і апробовані валідні тестові методики.

У своєму досліджені ми використали: «Багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність – 200», «оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Тест (Спілбергера-Ханіна)», «PHQ-9».

Особистісний багаторівневий опитувальник "Адаптивність" був розроблений. Призначався для визначення адаптаційних можливостей особистості з урахуваннями соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик, які відображають загальні особливості нервово психологічного та соціального розвитку. [56].

Методика має уявлення адаптацію в безперервному процесі активного пристосування особистості до постійно мінливих умов середовища ітакож професійної діяльності. [29].

Ефективність адаптації залежить , наскільки реально особистість сприймає себе і свої соціальні зв'язки, порівнює свої потреби із явними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки.

Спотворене , недостатнє уявлення про себе призводить до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженої працездатності та погіршенням здоров'я.

Є випадки порушення адаптації які можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, суїцидальним випадків , зриву професійної діяльності і розвитку хвороб.

Особистісна шкала проявів тривоги , призначена для вимірювання тривожності. Відомі варіанти методики в адаптації які доповнив опитувальник

шкалою брехні яка дозволяє зрозуміти про демонстративності, нещирості відповідях.

Два варіанти опитувальника використовуються при індивідуальному і груповому обстеженні, можуть вирішувати як теоретичні і практичні завдання А також бути включені в інші тести.

Шкала депресії PHQ стосується виявлення депресивних симптомів, опитувальника оцінки здоров'я пацієнта , який в цей час використовується в діагностиці окремо від основного опитувальника.

Опитувальник PHQ розроблений для діагностики 5 різних розладів командою фахівців у рамках освітнього гранту компанії .

При його створенні брали участь лікарі Роберт Шпіцер , Джанет Вільямс, .З часом ця методика виявилася досить гнучкою , набула поширення.

Згодом Patient Questionnaire, яка стосується виявлення депресивних симптомів, виділили в окремий опитувальник і зараз відомий як PHQ-9

2.2. Методи дослідження.

Перед виконанням бойового завдання з групою військовослужбовців здійснювались наступні форми роботи.

Бесіда - психологічний вербально-комунікативний метод, що полягає у веденні тематично спрямованого діалогу між психологом і респондентом з метою одержання інформації від останнього.

Консультування - заходи які застосовуються при наданні військовослужбовцям психологічної інформації та емоційної підтримки , бути уважними до їхніх різних переживань.

Узагальнення характеристик - методики, прийоми і способи отримання інформації на військовослужбовця який в під час свого життя мірі мав особистісні якості .

Здійснення моніторингу психологічного стану особового складу методом інтерв’ювання, спостереження з метою виявлення осіб з ознаками девіантними проявами поведінки.

Інтерв’ю є способом отримання соціально-психологічної інформації за

допомогою усного опитування.

Спостереження це дослідження явищ об'єктивної дійсності.

Проведення занять з професійно – психологічної підготовки спрямовані на формування практичних навичок самодопомоги та допомоги військовослужбовцям при гострих стресових реакціях.

Професійно психологічна підготовка має напрямок в цілеспрямованих впливів на меті яких формування і закріплення у воїнів психологічної готовності, стійкості, переважно на основі самовдосконалення особистісних професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій в екстремальних умовах бойової обстановки.

Перевірка психологічної готовності особового складу призначеного для несення служби в добовому наряді зі зброєю;

Надання рекомендацій командирам(начальникам) щодо дотримання оптимальних норм навантаження, відпочинку особового складу.

2.3. Організація дослідження та проведення дослідження.

З метою достовірності результатів перед початком виконання службового бойового завдання ,провели дослідження а саме тестування за методикою «Адаптивність 200» для визначення рівня адаптації, нервово-психічної стійкості, та стійкості до бойового стресу. результати даної діагностики за даною методикою представлені в таблиці 2.1. і таб. 2.2.

Результати діагностики «Адаптивність 200» екстремальної ситуації (СБЗ)

Адаптивність — здатність людини чи системи гнучко та ефективно пристосовуватися до мінливих умов, нових ситуацій та викликів навколишнього середовища, коригуючи свої думки, емоції та поведінку, щоб зберігати внутрішній баланс і успішно функціонувати.

Це ключова риса для психічного здоров'я, особистісного розвитку та професійного успіху, що дозволяє долати труднощі, вчитися на досвіді та зберігати рівновагу в умовах невизначеності. [55].

Ключові аспекти адаптивності:

- Гнучкість мислення ;

- Здатність розглядати ситуацію з різних точок зору і приймати нешаблонні рішення;

- Емоційна стійкість;

- Уміння керувати емоціями та зберігати спокій під тиском ;

- Зміна поведінки ;

- Готовність коригувати свої дії та очікування залежно від обставин;

- Навчання ;

- Здатність засвоювати новий досвід та застосовувати його;

- Внутрішній компас ;

- Допомагає знаходити баланс між власними потребами та вимогами середовища ;

-У різних сферах;

Психологія:

Розглядається як важлива риса, що допомагає справлятися зі стресом та підтримувати психічне здоров'я .

Біологія:

Здатність живих організмів пристосовуватися до умов існування;

Технології:

Здатність системи автоматично змінювати алгоритми чи структуру для збереження функціональності;

Робота :

З найважливіших навиків, цінується роботодавцями для ефективної роботи в нестандартних умовах;

Таблиця 2.1

1 – рівень до БС	1	21	2- рівень до БС
1_рівень до БС	3	23	2-рівень до БС
1-рівень до БС	4	24	2-рівень до БС
1-рівень до БС	5	25	2-рівень до БС
2-рівень до БС	6	26	2-рівень до БС
2-рівень до БС	7	27	2-рівень до БС
2-рівень до БС	8	28	3-рівень до БС
2-рівень до БС	9	29	3-рівень до БС
2-рівень до БС	10	30	3-рівень до БС
2-рівень до БС	11	11	3-рівень до БС
2-рівень до БС	12	32	3-рівень до БС
2-рівень до БС	13	33	3-рівень до БС
2-рівень до БС	14	34	3-рівень до БС
2-рівень до БС	15	35	3-рівень до БС
2-рівень до БС	16	36	4-рівень до БС
2-рівень до БС	17	37	4-рівень до БС
2-рівень до БС	18	38	4-рівень до БС
2-рівень до БС	19	39	4-рівень до БС
2-рівень до БС	20	40	4-рівень до БС

Таблиця 2.2

Після екстремальної ситуації(СБЗ)

1	1-рівень до БС	21	3-рівень до БС
2	1-рівень до БС	22	3-рівень до БС
3	2-рівень до БС	23	3-рівень до БС
4	2-рівень до БС	24	3-рівень до БС
5	2-рівень до БС	25	3-рівень до БС
6	2-рівень до БС	26	3-рівень до БС
7	2-рівень до БС	27	3-рівень до БС
8	2-рівень до БС	28	3-рівень до БС
9	2-рівень до БС	29	3-рівень до БС
10	2-рівень до БС	30	3-рівень до БС
11	2-рівень до БС	11	4-рівень до БС
12	2-рівень до БС	32	4-рівень до БС
13	3-рівень до БС	33	4-рівень до БС
14	3-рівень до БС	34	4-рівень до БС
15	3-рівень до БС	35	4-рівень до БС
16	3-рівень до БС	36	4-рівень до БС
17	3-рівень до БС	37	4-рівень до БС
18	3-рівень до БС	38	4-рівень до БС
19	3-рівень до БС	39	4-рівень до БС
20	3-рівень до БС	40	4-рівень до БС

За результатами інтерпретації отриманих даних бачимо, що військовослужбовці мають різні адаптивні властивості, нервово-психічну стійкість до бойового стресу , до і після пережитої екстремального (бойової) ситуації. див. Рис.2.1. і див.Рис.2.2 .

До екстремальної ситуації(СБЗ)

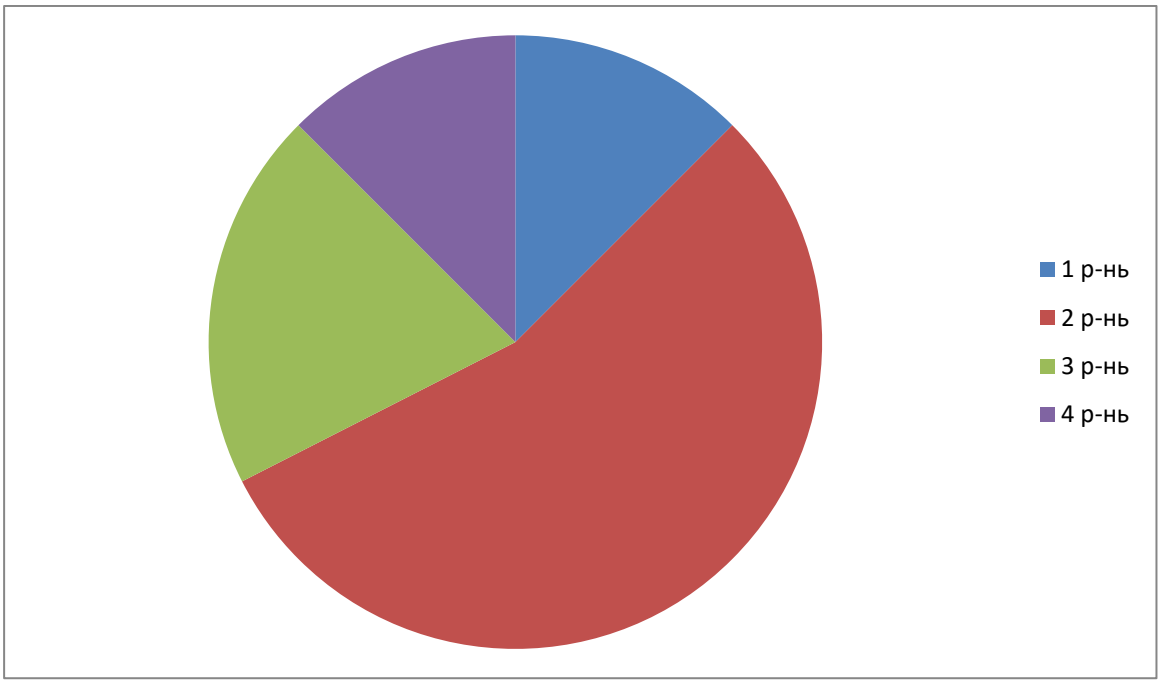

Рис.2.1 **. Результати діагностики «Адаптивність-200»**

Після екстремальної ситуації(СБЗ)

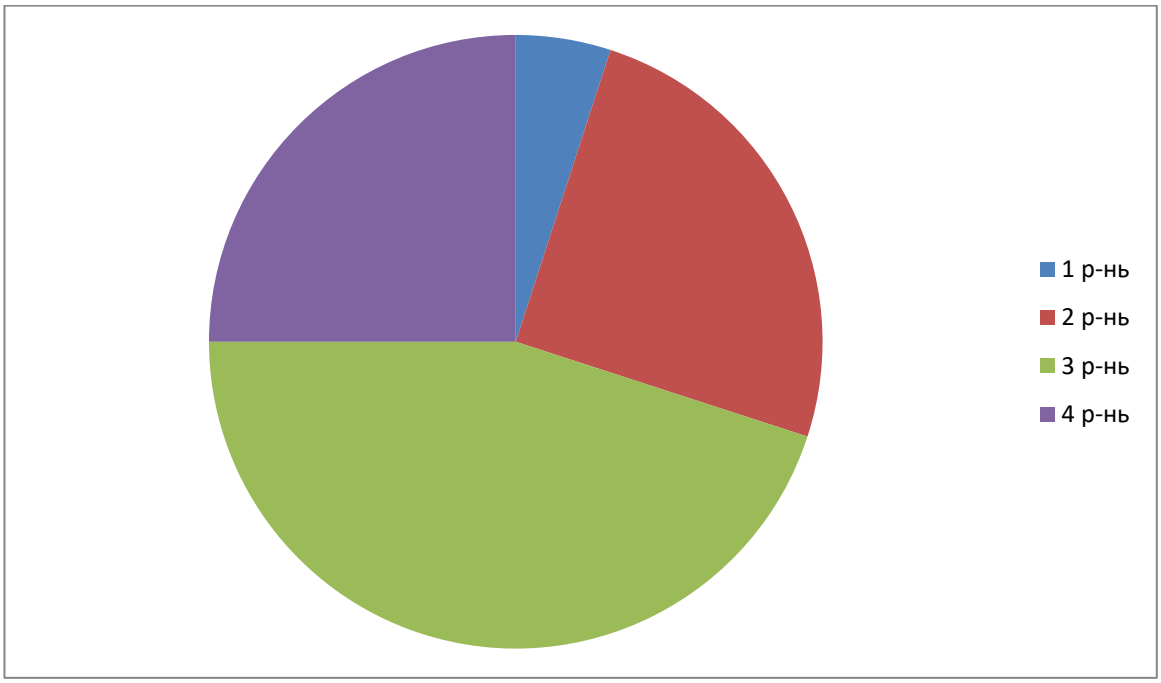

Рис.2.2. Результати діагностики «Адаптивність-200»

Через 2 місяці після того як військовослужбовці повернулися до пунктів постійної дислокації з відрядження де вони виконували однакові завдання в однакових екстремальних (бойових) умовах було проведено анкетування повторно Адаптивність-200 ,а також визначення рівня тривожності та оцінки депресивних станів. Результати даної діагностики за даною методикою представлені в таблиці 2.3. і таблиці 2.4

Таблиця 2.3

Результати діагностик «оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Тест (Спілбергера-Ханіна)»,та «PHQ-9»

До виконання СБЗ

	рівень тривожності	«PHQ-9»		рівень тривожності	«PHQ-9»
1	нижче середньої	помірна	21	Нижче середньої	мінімальна
2	Нижче середній	легка	22	Нижче середньої	мінімальна
3	Нижче середньої	помірна	23	**Нижче середньої**	легка
4	нижче середнього	легка	24	**Нижче середньої**	легка
5	Нижче середньої	мінімальна	25	**Нижче середньої**	мінімальна
6	Нижче середньої	легка	26	**Нижче середньої**	мінімальна
7	Нижче середньої	легка	27	**Нижче середньої**	легка

8	середній	легка	28	**нижче середньої**	мінімальна
9	середній	помірна	29	**низький**	мінімальна
10	середній	помірна	30	**Нижче середньої**	помірна
11	низький	мінімальна	31	низький	мінімальна
12	низький	мінімальна	32	**низький**	мінімальна
13	середній	мінімальна	33	**Низький**	мінімальна
14	низький	мінімальна	34	**низький**	мінімальна
15	середній	мінімальна	35	**Вище середньої**	мінімальна
16	Низький	мінімальна	36	**Низький**	мінімальна
17	Низький	мінімальна	37	**Вище середньої**	мінімальна
18	Низький	мінімальна	38	**Низький**	мінімальна
19	низький	мінімальна	39	**середній**	мінімальна
20	низький	мінімальна	40	**Висока**	мінімальна

Після виконання СБЗ

Таблиця 2.4

	рівень тривожності	«PHQ-9»		рівень тривожності	«PHQ-9»
1	нижче середньої	помірна	21	Вище середньої	мінімальна
2	Нижче середній	помірна	22	Вище середньої	мінімальна
3	Нижче середньої	помірна	23	**Вище середньої**	легка

4	нижче середнього	помірна	24	**Вище середньої**	легка
5	середньої	помірна	25	**висока**	мінімальна
6	середньої	помірна	26	**висока**	мінімальна
7	середньої	помірна	27	**висока**	легка
8	середній	помірна	28	**висока**	мінімальна
9	середній	помірна	29	**висока**	легка
10	середній	помірна	30	**висока**	легка
11	Вище середньої	помірна	31	висока	легка
12	Вище середньої	помірна	32	**висока**	легка
13	середній	помірна	33	**висока**	легка
14	Вище середньої	Помірно тяжка	34	**висока**	легка
15	середній	Помірно тяжка	35	**Висока**	легка
16	Вище середньої	Помірно тяжка	36	**висока**	легка
17	Вище середньої	Помірно тяжка	37	**Висока**	легка
18	Вище середньої	Помірно тяжка	38	**висока**	легка
19	низький	тяжка	39	**висока**	легка
20	низький	Помірно тяжка	40	**Висока**	легка

За результатами інтерпретації отриманих даних бачимо, що у військовослужбовців рівень тривожності (див. Рис.2.3 і див. Рис.2.4) та оцінки

депресивних станів (див. Рис.2.5 і див . Рис 2.6) значно відрізняється.

До екстремальної ситуації (СБЗ)

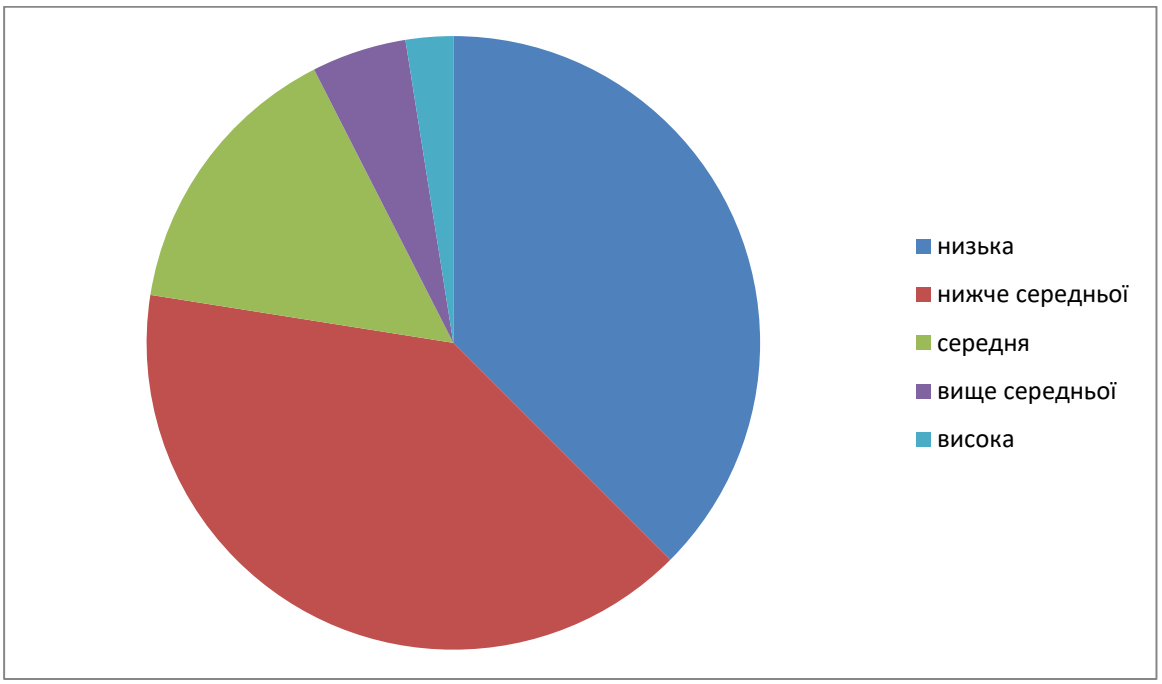

Рис.2.3 Результат тривожності

Після екстремальної ситуації(СБЗ)

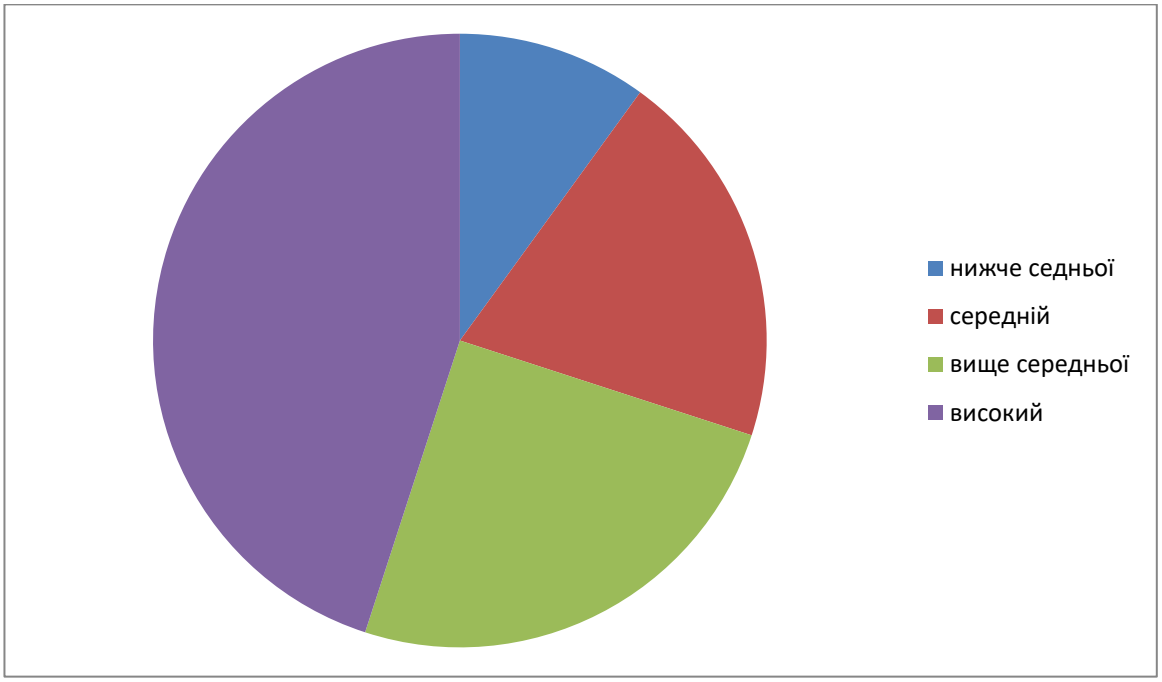

Рис. 2.4 Результати тривожності

До екстремальної ситуації (СБЗ) (PHQ-9)

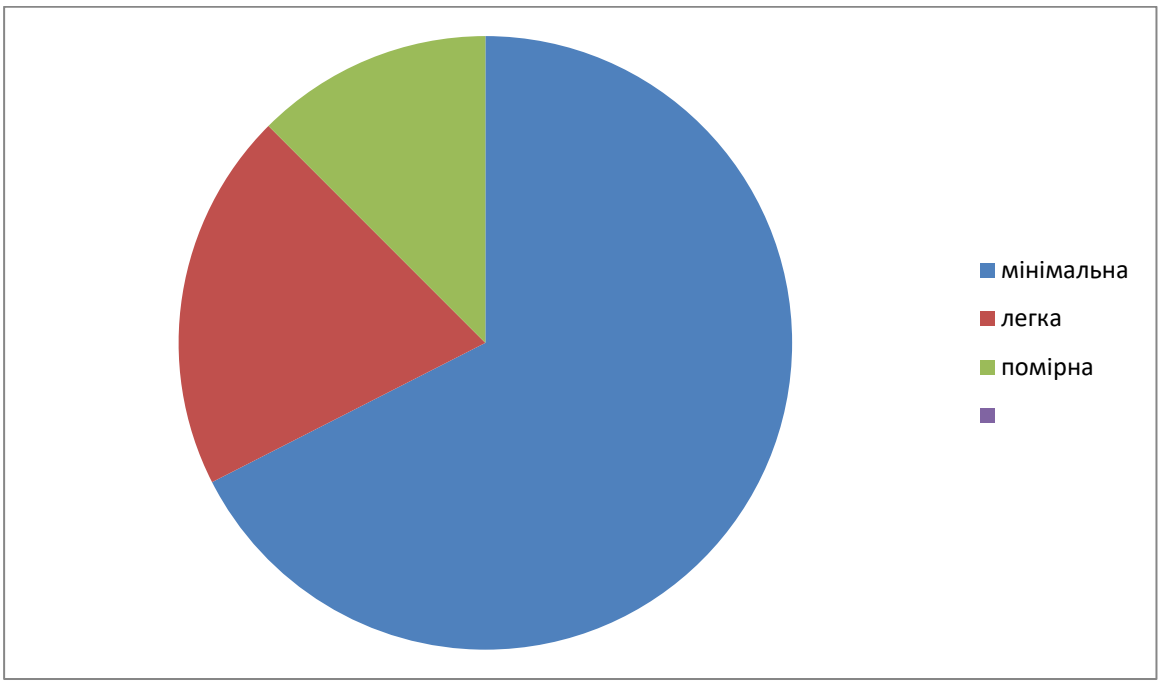

Рис.2.5 Результат депресивних станів

Після екстремальної ситуації(СБЗ)

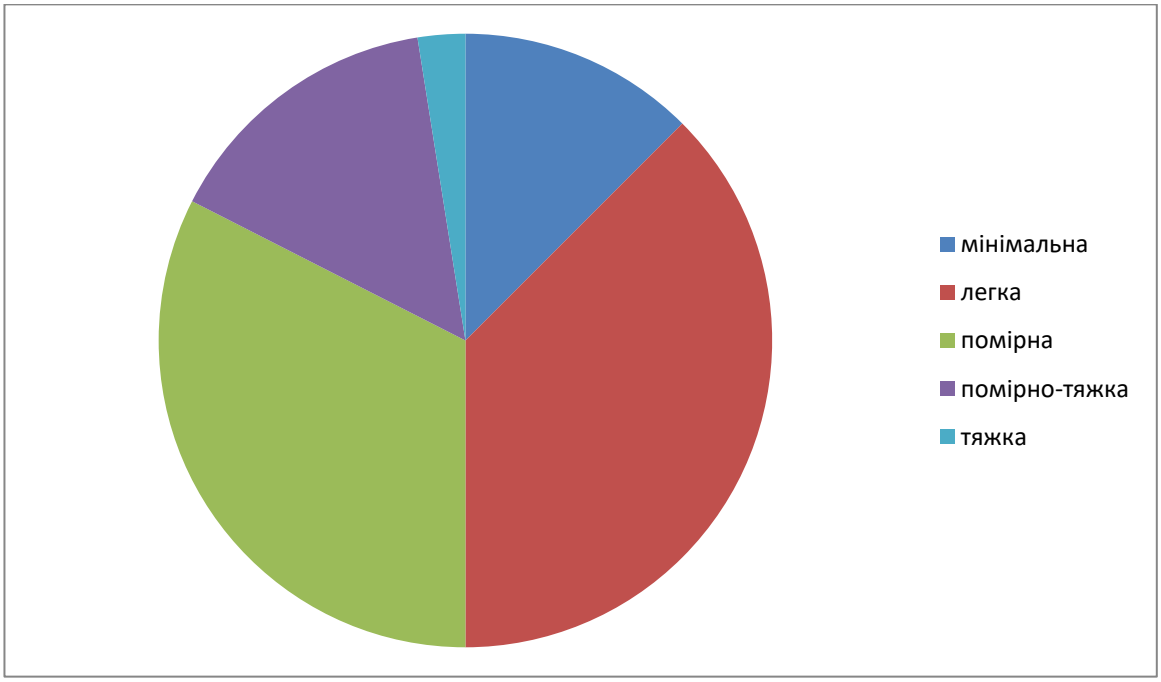

Рис.2.6 Результат депресивних станів

Висновки по розділу 2

Наше дослідження складалося з трьох основних етапів, анкетування особового складу безпосередньо перед виїздом та після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах за допомогою методики «адаптивність-200» для визначення рівня адаптації, нервово-психічної стійкості, та стійкості до бойового стресу, з метою перевірки і здійснити контрольне анкетування на визначення рівня тривожності та оцінки депресивних станів.

Дослідження стресостійкості є важливим елементом при роботі з військовослужбовцями.

Розберемо головне поняття що таке стрес. Яка можлива деформація почуттів безпеки у тих хто пережив екстремальні ситуації.

Термін стресу використовують для визначення кола станів людини, які проявляються у відповідь на різноманітні екстремальні впливи .

Стрес вивчали як психологічний феномен і він має досить довгу історію.

Концепція стресу запропонована фізіологом Сельє минулого століття. Феномен реакції організму в відповідь на різноманітні впливи, що впливають , ним було названо загальний адаптаційний синдром(стрес).

Г. Сельє зазначив такє як еустрес це позитивний стрес (збереження і підтримка життя) дистрес це патологічний стрес.

Він виділяв 3 стадії цього процесу. Перша стадія тривоги і мобілізації, стадія резистентності (ефективна адаптація), стадія виснаження.

Теорія стресу у всіх стадіях цих процесів , відповідна роль належить корі над нирок , яка синтезує стероїдні гормони (глюкокортикоїди), вони і виконують адаптивну функцію.

Кожна особистість має поріг чутливості до самого стресу ,самий рівень напруженості через який, ефективність діяльності значно підвищується і настає еустрес ,можна зазначити що критичний поріг виснаження відбувається тоді саме ефективність діяльності знижується і настає дистрес.

Адаптаційний синдром , має особливості:

-незалежність від стимулу;

-фізіологічна реакція;

- навантаження призводять до зриву роботи адаптаційної системи;

Зараз фізіологічні особливості Г. Сельє про самий стрес є саме історичним надбанням в психології, а ніж науковими даними.

Поняття структури стресу, психологічні та соціальні його вплив значною мірою змінився та ускладнився.

Досліджуючи вчення про стрес, запропонували концепцію де зазначили що провідна роль у розвитку стресу саме пізнавальним процесам як елементам психічного відображення дійсності, по результатам яких формується суб'єктивна оцінка дійсності.

Також, розмежовують фізіологічний а саме пов'язаний з реальним подразниками та психологічний а саме емоційний стрес, саме якому індивід на основі власних розкмінь, досвіду може оцінити майбутню ситуацію як загрозливу яку ще можна назвати когнітивна теорія психологічних стресів.

Фізіологічний стрес можна назвати як стан, який має фізіологічне показання в особистості, так само тварини які характеризується порушенням гомеостазу і викликається впливом негативного стимулу а саме стрес факторами в організм. Наповнення гомеостазу відбувається вісцеральним та нейрогуморальним засобом, які у свою чергу, зумовлюють характер самої реакцій при фізіологічному стресі.

Потрібно зазначити що високе психологічне напруження, яке може чинити сильний негативний вплив на стан, а також поведінку і діяльність людини. Проявляючись під впливом стрес факторів а саме інформаційного перевантаження, ситуації образи, не визначеністі,

Тоді ,психологічний стрес поєднує такі показники , суб'єктивне значення ситуації, інтелектуальність процесів, індивідуальність особливості, що говорить про характері зворотні реакції.

При психологічному стресі реакція може бути індивідуальною, непередбачуваною, а от при фізіологічному стресі вони є стереотипні.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1.Аналіз дослідження психологічних деформацій почуттів безпеки . Військовослужбовців пройшовши тестування «Адаптивність 200»до і після пережитої екстремальної (бойової)ситуації та мали різні показники . Результати даної діагностики за даною методикою представлені в таблиці 2.5..

Таблиця 3.1

Результати діагностики «Адаптивність 200»

До виконання СБЗ		Після виконання СБЗ	
стійкість до БС	40 к-сть	стійкість до БС	40 к-сть
1 рівень стійкості до БС	5	1 рівень стійкості до БС	2
2 рівень стійкості до БС	22	2 рівень стійкості до БС	10
3 рівень стійкості до БС	8	3 рівень стійкості до БС	18
4 рівень стійкості до БС	5	4 рівень стійкості до БС	10

По поверненню військовослужбовців до пункту постійної дислокації після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах, вимірявши особистісну тривожність (дані представлені в таблиці 3.1) та депресивний стан кожного військовослужбовця (дані представлені в таблиці 3.2), загальні результати істотно відрізняються.

Таблиця 3.2

Результати оцінки особистої тривожності.

До СБЗ		Після СБЗ	
рівень тривожності	к-сть	рівень тривожності	к-сть

низька	2	низька	7
нижче середньої	4	нижче середньої	11
середня	10	середня	2
вище середньої	1	вище середньої	0
висока	3	висока	0

Таблиця 3.3

Результати оцінки депресивних станів.

До СБЗ		Після СБЗ	
оцінка депресивних станів	к-сть	оцінка депресивних станів	к-сть
мінімальна	27	мінімальна	5
легка	8	легка	15
помірна	5	помірна	13
Помірна тяжка	-		6
тяжка	-		1

3.2.Рекомендації щодо використання психологічного супроводу після пережитих екстремальних ситуацій.

На основі результатів проведеного дослідження, нами були розроблені рекомендації психологам які здійснюють психологічну підтримку військовослужбовцям які пережили екстремальні ситуації:

-здійснювати моніторинг психологічного стану особового складу методом інтерв'ювання, спостереження з метою виявлення осіб з ознаками девіантної поведінки;

- здійснювати психологічний аналіз;

- надавати психологічну підтримку і допомогу;

- аналізувати психологічні аспекти дій організованих та неорганізованих мас людей;

- брати участь у заходах щодо захисту військовослужбовців від

негативного інформаційно-психологічного впливу;

- надавати рекомендації командирам;

-здійснювати психологічну підтримку травмованих, поранених військовослужбовців та членів їх сімей;

- надавати психологічну підтримку та допомогу військовослужбовцям;

- вивчати психологічні аспекти надзвичайної події в разі загибелі, травмування, поранення військовослужбовців;

- надавати пропозиції для направлення військовослужбовців на психологічну реабілітацію;

- проводити психологічну оцінку дій особового складу;

- проводити дебрифінг з військовослужбовцями, які зазнали впливу психотравмуючих факторів (після 24 годин та прибуття в пункт їх постійної дислокації, до 72 годин), психологічне консультування;

- надавати пропозиції для направлення військовослужбовця на реабілітацію а також огляд лікарем-психіатром;

Висновки до розділу 3

В результаті пережитої екстремальної ситуації а саме виконання СБЗ , почуття безпеки сприяє в подальшому позитивному процесу адаптації до виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах.

Дозволить підвищувати властивість кожного із воїнів зберігати стабільний рівень психологічного функціонування.

Постійні заняття з професійно-психологічної підготовки розвиватимуть у військовослужбовців адаптаційні можливості протистояти порушенням функціонування нервової системи в результаті впливу .

При виникнені екскримальної ситуації яка в свою чергу призводила до негативного впливу на особистість в найкоротші сроки надавати психологічну допомогу.

Маючи поганий вплив в екстремальних подіях в діяльності на психіку військовослужбовця не закінчується тим, що він може отримати різні психічні розлади.

Важкі умови військових подій а саме війни, показують на її ефективність у всіх спекторах.

Велике психічне напруження у військовослужбовців коли вони виконують свою діяльність може сповільнювати їхню реакцію і погіршувати увагу й,пам'ять, викликає обережність, яка є причиною збільшення кількості помилок у діях, іноді може загрожувати повному зриву діяльності, порушення її психологічної структури.

Військовослужбовець відсторонюється із загального зазначеного режиму дій. Що має особливо негативні наслідки коли діяльність має груповий характер. На зовні зриву діяльності може проявитися в великій метушливості рухів, необміркованих, наростанні помилок.

Можна сказати що зрив діяльності , попередньо говорить про виникнення паніки і інших негативних психологічних явищ при участі в бойовій діяльності. Умовами не допустити зірвати діяльність є психологічна підготовленість військовослужбовців до справжніх професійних дійсних ситуацій в екстремальних умовах.

Психологічна допомога має визначати психічну стійкість військовослужбовця і тим які він отримав психічні та психофізіологічні травмами.

Потрібно зазначити що в даному випадку психологічна допомога буде про комплекс психологічних, організаційних, медичних та інших заходів, спрямованих саме на забезпечення подолання військовослужбовцями ситуацій сучасного бою які можуть травмувати психіку, що б зберегти боєздатність і попередити розвиток у них посттравматичних психічних розладів. По вина включати в себе психологічну підтримку і психологічну реабілітацію.

Психологічна підтримка направлена на активізацію тих що є психічних ресурсів для створення додаткових що забезпечують активні дії військового складу в умовах сучасної війни.

Можна сказати що вона має профілактичний характер її скеровують на запобігання розвитку негативних психічних явищ.

Психологічну підтримку потрібно спрямувати на весь особовий склад. Загалом найпростішими способами психологічної підтримки це комунікативні і організаційні.

Комунікативними способами називають :

- вербальні ;
- візуальні;
- тактильні;
- емоційні ;

Способи підтримки психологічної :

- зупинення чи послаблення дії різних факторів;
- недопущення спілкування військовослужбовців із деморалізованими;
- тверде та постійне управління діями військовослужбовців;
- оптимана зміна різних видів діяльності;

Аутогенниою психологічною допомогою тобто само до помогую. Є відомим і простим для використання ,доступним та достатньо ефективними способами регуляції діяльності психічної.

Методи які відносяться це саморегуляція (заспокійливе дихання, розслаблення мязів) а також самонавіювання, самопереконання, важкі психорегуляційні комплекси а саме аутогенне тренування, медитація.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Деформація почуттів в екстремальних ситуаціях є явищем, яке виникає внаслідок впливу стресу та психологічного напруження на людину в небезпечних або критичних ситуаціях .

У процесі деформації почуттів людина може переживати різні емоційні реакції, такі як страх, паніка, байдужість або навіть ейфорія.

Загалом, деформація почуттів в екстремальних ситуаціях є складним явищем, яке потребує уваги та розвинення психологічної стійкості для успішного подолання небезпеки.

Вплив екстремальних ситуацій на емоційний стан людини може бути значним і має вагому значущість для її психологічного благополуччя.

Важливо навчитися ефективно керувати емоціями в екстремальних ситуаціях та швидко адаптуватися до нових обставин для збереження психічного здоров'я.

Можна зазначити ,що та діяльність якою особистість займається . Вимагає від неї і накладає відбиток на її особистість і спосіб в цілому життя.

Що б зазначити якими саме якостями особистими що зумовлять ефективність службово діяльності, має володіти військовослужбовець, потрібно піддати психологічному аналізу цю діяльність, визначити її специфічні особливості, розкрити саме її структуру.

Визначення показників службової діяльності дозволить не тільки вивчати а також розробити саму систему організаційних заходів, направлених на її вдосконалення.

Тому,можна сказати,що вдала організація і здійснення психологічного супроводу представників військової професії є однією з головних проблем, що стали перед науковцями світу, практичними психологами.

На разі зміщують акценти у роботі самих командирів ,саме усіх рівнів з командно-адміністративного та психолого педагогічного методу впливу на підлеглих.

Це саме обумовлено як послідовність загальносвітового процесу психологізації усіх сфер життя , а й тим потенціалом психологічного забезпечення службової діяльності військових , використання якого може дати якісно гарний рівень їх функціонування.

Можна підсумувати ,що деформація почуттів є серйозним психологічним явищем. Що може робити вплив на різні аспекти життя особистості.

Дуже має значення розуміти причини саме цього явища і знайти нові шляхи його подолання, звертаючись по допомогу професіоналів в галузі психології.

Сучасний бойовий досвід, говорить нам про наявність навичок саморегуляції та перебігом психічних процесів, відповідного встановлення рівня самого самопочуття і регуляції психічного стану є важливою передумовою ефективного виконання самого бойового завдання сучасній війні, збереження психічного здоров’я кожного військовослужбовця.

Війна висуває жорсткі вимоги до самих засобів та методів саморегуляції психіки.

Вони мають бути як простими так і ефективними за короткий строк, наприклад 5 хвилин, давати позитивний результат і не мати побічного результату розслабленості, зниження уваги та самої пам’яті.

Отже, травматичні досвіди є серйозною проблемою для багатьох людей, проте вони можуть бути подолані за допомогою підтримки та професійної допомоги. Важливо вчасно реагувати на такі досвіди та шукати підтримку для відновлення психічного та фізичного здоров'я.

Узагальнюючи, ефективна реабілітація та підтримка людей, які пережили екстремальні ситуації, потребує комплексного підходу, який охоплює психологічну, фізичну та соціальну складові. Ці процеси сприяють відновленню постраждалого та його поверненню до повноцінного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка, О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу України : науково-практич. посібник / О.М. Бандурка. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. – 319 с.
2. Барко, В. І. Розвиток комунікативних умінь керівників міліції та вирішення конфліктів (психолого-педагогічний аспект) : 3
3. навчальний посібник / В.І. Барко, Ю.Б. Ірхін, П.П. Підюков. – К. : Київський юридичний інститут, 2005. – 110 с.
4. Бойко, О. В. Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект) : навчально-методичний посібник / О .В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін., – Львів: АСВ, 2010. – 200 с.
5. Варнавських, К. М. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень
6. К. М. Варнавських // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 4. – С. 109–115.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. : ВТФ „Перун”, 2007. – 1736 с.
8. Воробйова, І. В. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України
9. І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін.. – Х..: Акад. ВВ МВС України, 2012. – 297 с.
10. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: Методичні рекомендації / Укладачі: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф.,
11. Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотний В.І. – Харків.: Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. – 80с.
12. Дубова, І. О. Психологічні особливості професійного спілкування

працівників міліції в екстремальних умовах : автореф. дис…. канд. психол. наук: 19.00.06 “Юридична психологія” / І. О. Дубова. – К., 2003. – 19 с.

13. Екстремальна психологія : Підручник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка – Х.: УЦЗУ, 2007. – 502 с.
14. Національній гвардії України (психологічний аспект) [Текст]: монографія / І. В. Воробйова, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. – Х. : Нац. акад. НГ України, 2014. – 323 с.
15. Ірхін, Ю. Б. Організація та здійснення психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України :
16. навч. посіб. / Ю. Б. Ірхін. – К.: РВЦ НАВСУ, Київський юридичний інститут, 2005. – 164 с.
17. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах
18. навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М.Крайнюк.– К. : Ніка-центр, 2006. – 580 с.
19. Лаптій, В.А. Порядок дій співробітників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах : метод. реком. / В. А. Лаптій. – К.: Укр. акад. внутр. справ, 1996. – 28 с.
20. Методичне забезпечення психологічного супроводження діяльності вищого навчального закладу системи МВС України / В. І. Московець, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін. – Х.: Нац. ун-т внутр. справ,
21. Моляко, В. О. Психологічна готовність до творчої праці / В. О. Моляко. – К. : Знання. 1989. – 48 с.
22. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020.
23. Безшейко В.Г. Діагностика посттравматичних розладів: погляднапроблему
24. Медична психологія, бібліотека Національногомедичногоуніверситету імені О.О. Богомольця, Київ, 2016, №1
25. Біла І.І. Наративна психотерапія в роботі психолога. Київ: Видавничийдім «Києво-Могилянська академія», 2012

26. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностикаособистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічнадумка,2016.
27. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомогипіслятравматичного стресового розладу. Київ : УНДІССПНМОЗУкраїни, 2014
28. Литвиненко С.А. Психологія травми: трансгенераційнийтафеноменологічний аспекти. Психологія: реальність і перспективи. 2015.
29. Мартіна Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючуподію/ пер.зангл. Діана Бусько; наук.ред. Катерина Явна. (Серія«Самсобіпсихотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицькогоуніверситету: Свічадо, 2014.
30. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегійтапсихологічного благополуччя.
31. Вісник Харківського національногоуніверситету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011.
32. Островська К.О. Особливості прояву посттравматичногостресовогорозладу в соціальному просторі / К.О. Островська // Проблемисучасноїпсихології.
33. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільськогонаціонального університету ім. І. Огієнка, 2018.
34. Американська психологічна асоціація. (2019). Психологічна допомога та консультування: принципи та практика.
35. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністюі депресією.–Вид. Віхола. 2020.
36. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засобисамодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія/ Т.М.Титаренко / 22
37. Національна академія педагогічних наук України, Інститутсоціальної та політичної психології. – Кропивницький: ІмексЛТД,
38. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистіснихвзаємин:статево-віковий аспект. Галина Чайка
39. НауковийвісникХДУСеріяПсихологічні науки.

40..Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2022.

41.Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Видання 3-тє, доповнене та перероблене. Київ: КНТ, 2024.

42.16.Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням / Литвинова І., Курганська Т., Вініцька М. та ін. Київ: ТОВ «7БЦ»,

43..Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору /

44.Д. Герман ; [пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак]. – Львів : Вид-во Старого Лева

45.Herman J. Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror /

46. J. Herman ; [translation from English O. Lizak, O. Nakonechna, O. Shlapak]. – Lviv : Vydavnytstvo Staroho Leva, 2015. –

47..Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 3943. (in English)

48. .Kestenberg, J. (1983). Psychoanalysis of children of survivors of the Holocaust:

49.Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навчально-методичний посібник / за ред. Г. П. Воробйова. – Львів: АСВ, 2012. – 430 с.

50.Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посіб. / І. І. Ліпатов, І. І. Приходько, Ю. Б. Ірхін, та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2008. – 152 с.

51.Пасічник, В. І. Теорія та практика психологічної допомоги [Текст]: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 250 с.

52.Практична психологія у правоохоронній діяльності: навч.-метод. матеріали /

53. П. Сопек, Л. Мороз, З. Яковенко. – К. : Вид-во Паливода А. В. – 2005. – 164

54.Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони

правопорядку (у схемах і таблицях)

55.навч. посіб. / О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, І.І. Приходько та ін.; за заг. ред. проф.

56.Тімченка О.В., доц. Христенка В.Є. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 341 с.

57.Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку : підручник

58.І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 336 с.

59.Приходько, І. І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України : монографія /

60.І. І. Приходько. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. – 190 с.

61.Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності : навч. посіб. /

62. Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 126 с.

63.Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності : навч. посіб.

64.Я.В. Мацегора, І.І. Приходько, С.Т. Полторак та ін.. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 126с.

65.Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект) : навчально-методичний посібник

66.О. В. Бойко , І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін.; 2015-1989 – М.: Львів: АСВ, 2010. – 200 с.

67.Токарєва О. М. Формування емпатії у підлітків: психологічні аспекти / О. М. Токарєва.

68.Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. – 2017. – №57. – С. 93–98.

69. Шваль Ю. М. Самотність: соціально – психологічні проблеми / Ю. М. Шваль, О. В. Данчева. – Київ, 1991.