

Крамаренко // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2021. № 4 (114). С. 80-85.

3. Урусова, Олена Геннадіївна. Формування психологічної готовності майбутніх медіаторів до роботи у сфері управління персоналом [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Урусова Олена Геннадіївна ; Держ. прикордон. служба України, Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 20 с.

Оксана Коваль

*канд. пед. наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету (Україна)*

Тарас Павлюк

*студент групи ПСПм-21,
Західноукраїнського національного університету (Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Під екстремальними маються на увазі такі ситуації, які виходять за межі «нормального» людського досвіду, тобто екстремальність ситуації визначається факторами, до яких людина ще не адаптована і не готова діяти в їх умовах. Ступінь екстремальності визначається силою, тривалістю, новизною, незвичністю прояву цих факторів, а саме [3]:

1. Різні емоціогенні дії небезпеки.
2. Дефіцит необхідної інформації.
3. Надмірна психічна, фізична, емоційна напруга.
4. Вплив несприятливих кліматичних умов: спеки, холоду, кисневої недостатності тощо.
5. Відчуття голоду, спраги.

Екстремальні ситуації суттєво порушують базове почуття безпеки людини, створюють враження неконтрольованого перебігу життя, і призводять до розвитку хворобливих станів – травматичного та посттравматичного стресу, інших невротичних та психічних розладів. Психічний стан людей, які опинилися в екстремальній ситуації, проходить послідовно три етапи[4]. Спочатку виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальною психічною напругою з переважанням почуття розпачу та страху. Потім настає психофізіологічна демобілізація, суттєве погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зменшенням рівня ефективності діяльності та мотивації до неї, депресією. На другому, етапі ступінь і характер психогенних порушень багато в чому залежать не тільки від екстремальної ситуації, її інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії, але і від особливостей особистості постраждалих, а також від збереження небезпеки і від нових стресових впливів. На змiну цьому етапу приходить стадія дозволу, коли поступово нормалізується настрій та самопочуття, проте зберігаються знижений емоційний фон та контакти з оточуючими обмежені. Потім настає стадія відновлення, коли активізується міжособистісне спілкування[5].

На третьому етапі у людини, яка пережила екстремальний стрес, відбувається складна емоційна та когнітивна переробка ситуації, аналіз та оцінка власних переживань та відчуттів. При цьому актуальності набувають також фактори, що травмують психіку, пов'язані зі зміною життєвого стереотипу. У тих, хто пережив екстремальну ситуацію, значно знижується працездатність, а також критичне ставлення до своїх можливостей.

Будь-яка екстремальна ситуація пов'язана з загрозою життю людини (терористичні акти, пограбування, розбійні напади). За короткий час відбувається зіткнення із реальною загрозою смерті. Змінюється образ світу, реальність представляється сповненою фатальними випадковостями. Людина починає ділити своє життя на дві частини – до події та після неї[2]. Виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти його почуттів та переживань.

Необхідно пам'ятати, що навіть якщо людина не зазнала фізичного насильства, вона все одно отримала сильну психічну травму.

У сучасних умовах все більш актуальними стають питання психологічної та психосоціальної роботи з категорією людей, які побували в екстремальній ситуації. Щоб надати допомогу людині, яка пережила екстремальну ситуацію, необхідно [1]:

1. Допомогти потерпілому висловити почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо він відмовляється від розмови, запропонувати йому описати те, що сталося, свої відчуття у щоденнику або у вигляді оповідання).
2. Показати постраждалому, що у зв'язку з найжахливішою подією можна зробити висновки, корисні подальшого життя.
3. Дати потерпілому можливість спілкуватися з людьми, які пережили з ним трагедію.
4. Не дозволяти постраждалому відігравати роль «жертви» [1].

Отже, екстремальні ситуації можуть викликати серйозний стрес, що може призвести до травматичного та посттравматичного стресу, депресії та інших психічних розладів. Надзвичайно важливо, щоб у кожного, хто опинився в таких ситуаціях, була можливість звернутися за психологічною підтримкою для подолання кризових наслідків.

Список використаних джерел:

1. Методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій". Додаток до листа МОН 04.04.2022 № 1/3872-22
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.

4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.

5. Andreeva N., Ryazanova L., Ledova L., Trilisenko L., Kulakovskaya T. Stress Resistance of *Saccharomyces cerevisiae*. Strains Overexpressing Yeast Polyphosphatases. Stresses. 2022. Vol. 2(1). P. 17-25. URL: <https://www.mdpi.com/2673-7140/2/1/2>

Надія Олійник

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української мови

Тернопільського національного медичного університету

імені І. Я. Горбачевського МОЗ України

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНЦІЯ – ОБОВ'ЯЗКОВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНЬОГО МЕДИКА

Актуальним питанням модернізації сучасної вищої освіти є компетентнісний підхід, що передбачає спрямування освітнього процесу на формування, розвиток, удосконалення базових компетенцій особистості, тобто здатності, спроможності самостійно вирішувати завдання у різних сферах життєдіяльності на основі теоретичних знань, практичних умінь і навичок, досвіду, цінностей, здібностей, отриманих завдяки навчальній діяльності.

Одним із критеріїв якісної підготовки фахівців у медичних університетах виокремлюємо професійну компетентність – спроможність кваліфіковано здійснювати професійну діяльність, якісно виконувати поставлені завдання. Професійне спрямування майбутніх лікарів здійснюється не лише у процесі