

необхідним у разі втрати працездатності і неможливості працювати за попереднім фахом.

Таким чином, за умови психологічного супроводу військовослужбовців на всіх етапах реабілітації можливо очікувати на кінцевий позитивний результат та успішну адаптацію особистості до умов мирногожиття.

Гусейніков Ю.В., т.в.о. заступника
завідувача кафедри Національної
академії СБУ

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ: ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ

В умовах проведення антитерористичної операції на сході України всім категоріям осіб, які в ній задіяні, доводиться вирішувати надскладні задачі в екстремальних умовах, небезпечних для життя, фізичного та психічного здоров'я. Важливим в цьому сенсі є дослідження особливостей «екстремальних умов», можливих психологічних наслідків для людини, яка діє в цих умовах, і тільки потім можна вести розмову про психологічну допомогу учаснику антитерористичної операції. Саме тому актуальність та своєчасність цих питань не викликає сумніву.

Екстремальні умови, так само як і особливі умови, мають загальні ознаки незвичності та критичності обстановки в поєднанні із високим рівнем небезпеки.

В екстремальних умовах виникають різного роду екстремальні ситуації – несприятливий, складний стан умов життєдіяльності, що набув для окремої особистості чи групи особливої значущості. Аналіз літератури дозволяє виділити наступні види екстремальних ситуацій:

- швидкоплинна ситуація, тобто коли діяльність відбувається в умовах жорсткого дефіциту часу, з максимальним психологічним навантаженням та з необхідністю дій в максимально швидкому темпі;

- довготривала ситуація, що зумовлена психологічно напруженою діяльністю протягом тривалого часу;

- екстремальна ситуація з елементами невизначеності, тобто така, що потребує прийняття рішення при наявності альтернативних, суб'єктивно значущих варіантів поведінки;

- ситуація, що потребує постійної готовності до дій, має місце, коли співробітник перебуває в монотонних, малозмінюваних умовах, в очікуванні екстремальних змін;

- екстремальна ситуація, яка ґрунтується на надходженні імовірно недостовірної інформації, тобто така, що потребує екстрених дій при відсутності впевненості в достовірності отриманої інформації.

Основна особливість екстремальних умов незалежно від їх походження – це навантаження, які справляють значний психологічний та фізіологічний вплив на людину. У зв'язку з цим можна виділити:

- різке порушення звичайного життєвого стереотипу, який склався протягом багатьох років та десятиліть. Пожежа, вибух, постійні обстріли чи стихійні дії натовпу – все це ставить людину в нові, зовсім незвичні умови, які мають тенденцію змінюватися. Відомо, що стійкість умов життя та діяльності відіграє велике значення в адаптації людини до складних, екстремальних ситуацій. Але, коли обстановка різко змінюється і немає можливості (недостатньо часу) пристосуватися до неї – все це може досить швидко вивести з ладу організм та нервову систему;

- страх, тривога – яким би не було їх походження, вони різко знижують ступінь впевненості людини в своїй безпеці. Реакція на стан тривоги може бути досить різнобічною, а також залежить від особистісних якостей людини. Умовно поведінку людей в екстремальних умовах можна поділити на три етапи: 1) реакція оцінювання – незважаючи на те, що небезпека очевидна, людина не може зрушити з місця, залишається в епіцентрі небезпеки; 2) реакція втечі – коли людина активно діє та допомагає іншим людям, що потрапили в небезпеку; 3) звуження поля свідомості – при виникненні екстремальної ситуації, таких людей охоплює паніка, а в подальшому, в багатьох випадках, вони не можуть пригадати події, що відбувались та не пам'ятають власних дій [1, с. 8];

- перевантаження нервової системи – чітко проявляється в умовах високої напруги психіки людини, коли доводиться частіше, ніж будь-коли, стримуватися, приховувати різного роду

реакції. В екстремальних умовах діяльності різко скорочується час на відпочинок та сон, людина перевтомлюється. Все це порушує захисні функції організму. Дії, що перевантажують, мають подвійний вплив на людину. Спочатку стрес, в результаті якого відбувається етап мобілізації індивіда, загострюються почуття, фізична витривалість. В такому стані може підвищитись здатність людини переносити труднощі, стійкість до різних несприятливих впливів. Однак таке піднесення не може бути нескінченим. На певному етапі діяльності відбувається другий етап – виснаження організму та нервової системи в цілому, знижується ефективність діяльності;

– фізичні навантаження – ще один з видів станів, в яких може опинитися людина коли доводиться діяти в екстремальних умовах. Перенавантаження, які доводиться долати людині, значно перевищують норми, допустимі для нормального функціонування організму, що негативно впливає на ефективність діяльності.

Серед психологічних наслідків впливу екстремальних умов у першу чергу можна виділити збудженість та загострення емоцій людини. В окремих осіб знижується здатність до самоконтролю, підвищується нервово-психічна напруга, активізуються негативні емоції. З'являється відчуття страху, відчаю, гніву та безнадійності [1, с. 10].

Слід зазначити, що поряд із дезадаптивною поведінкою: порушення впорядкованості психічних процесів, послідовності та точності виконання певних дій тощо, в екстремальних умовах людина може проявляти і високий рівень концентрації нервової системи, що позитивно впливає на її поведінку.

Отже, в процесі реабілітаційної роботи з особами, які брали участь в антитерористичній операції, важливо враховувати психологічні особливості екстремальних умов, в яких вони знаходились, для ефективної локалізації наслідків. Стосовно категорії осіб, які направляються до зони проведення АТО важливим є вирішення питання щодо системної роботи з ними із формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Романов В.В. Юридическая психология : Уч. для студ., обуч. по юр. спец. и юрид. напр. / В.В. Романов. – М. : Юрист, 1998. – 488 с.