

2. КларкДж.Г. «Словарь практической MateriaMedica, т.УІ – М: Гомеопатическая медицина, 2001. – 328 с.
3. Нэш Е.Б. Ведущие симптомы в гомеопатии. Харьков, 1991. – 224 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Шмалей С.В.

*Національний педагогічний університет імені МП Драгоманова
pruhco@ukr.net*

Актуальність вивчення психології людини, яка опинилась у надзвичайній ситуації, зумовлена необхідністю забезпечувати обґрунтовану підготовку різних верств населення, службовців аварійно-рятувальних підрозділів, структур захисту та життєзабезпечення, медичних працівників, керівників всіх ланок до дій у екстремальних умовах. Надзвичайно вразливою є категорія «населення», оскільки пересічені громадяни найменше підготовлені до таких ситуацій.

Відзначають, що цивільні особи, які не мають спеціальної підготовки, потрапляючи в надзвичайні умови, відчують психологічну та емоційну напругу, що стає чинником розгортання стресових реакцій у різноманітних варіаціях: від мобілізації внутрішніх життєвих ресурсів до зниження працездатності, погіршення здоров'я, психофізіологічними порушеннями. Особливості реагування залежать від комплексу факторів: індивідуальних особливостей людини; тривалості та інтенсивності впливу стресогених елементів; поінформованості, усвідомлення та розуміння ступеню ризику надзвичайної події; сила та стійкість нервової системи; актуальний психологічний стан; культурно-етнічна, соціальна та конфесіальна приналежність, попередній досвід подібних епізодів.

Доведено, що в екстремальній ситуації психологічний стан людини проходить певні етапи: гострий емоційний стрес, психофізіологічна демобілізація, стабілізація, відновлення або депресія. Таким чином, напруга, відчуття страху, невизначеність надзвичайної ситуації знижують рівень психологічної безпеки особистості, що зумовлює виокремлення та формування індикаторних показників психологічного захисту. З'ясовано, що психологічна безпека зумовлена поєднанням фізичної, психічної та психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях, які необхідно удосконалювати, враховуючи складність та вразливість складових та чинників психологічного захисту.

Психологічна безпека особистості необхідна для збереження життя та здоров'я людини, та сприяє повноцінному розвитку і самореалізації.

Психологічне здоров'я як показник психологічної безпеки особистості є підґрунтям успішності, благополуччя, життєстійкості у надзвичайних умовах.

Психологічна безпека – це захищеність людини з урахуванням зовнішніх та внутрішніх умов безпеки, а саме: досвіду суб'єкта, здатності та готовності ідентифікувати, прогнозувати та попереджати небезпеки, володіння знаннями, вміннями, навичками поведінки за умов надзвичайних ситуацій, рівень здібностей, мотивація до реалізації власної безпеки. З'ясована структура психологічної безпеки людини, яка об'єднує систему відносин суб'єкта, задоволеність життям, соціальну активність. Психологічна безпека створює передумови розвитку, самореалізації, цілісності особистості. Визначають комплекс критеріїв психологічної безпеки, який об'єднує власний життєвий досвід, індивідуально-психологічні особливості, ціннісні орієнтири, цілісність особистості, особистісний розвиток, само актуалізацію та само проектування, гармонічне ставлення до себе. Базовим підґрунтям психологічної безпеки є психологічне здоров'я, яке відображає єдність тілесного та психічного. Вважається, що психологічне здоров'я характеризує.

баланс між особистісними та суспільними потребами та має прояв у певних процесах, станах, властивостях. Високий рівень психологічної безпеки особистості досягається формуванням адекватних відносин з суспільством, природою, здатністю реалізувати життєвий потенціал та усвідомлено само актуалізуватися. Важливо наголосити, що особистість з високим рівнем психологічної безпеки відзначається здатністю перетворювати загрози у фактор власного розвитку і активну суб'єктність, яка утворюється внаслідок особистісного сприйняття себе як діючого суб'єкта. Отже, суб'єктність формується внаслідок взаємодії людей в процесі діяльності. Суб'єктність розвивається в безпосередній залежності від гуманістичної мотивації, внутрішнього локусу контролю, ступеню гнучкості та відкритості «Я-концепції».

Структура суб'єктності представлена статичною, динамічною та результативною складовими, які відрізняються ознаками та компонентами. Статична складова характеризується особистісними стійкими якостями, які забезпечують досягнення мети, самостійність вибору, свободу прийняття, спираючись на ціннісні та духовно моральні принципи. Динамічна складова характеризується саморегуляцією, та цілісно-змістовною діяльністю, що ґрунтується на пізнавальних потребах. Результативна складова спрямована на акмеологічні досягнення та самореалізацію на підґрунті життєстійкості, креативності, автономності. Психологічна безпека особистості коливається в залежності від емоційної нестійкості у різноманітних проявах: зміни настрою, імпульсивних вчинках, неаргументованій поведінці, послабленому самоконтролю та саморегуляції, надмірній дратливості, афективності.

Руйнівний вплив на психологічну безпеку має схильність до невмотивованого ризику, яка має прояв під впливом ситуаційних чинників та певних особистісних якостей. Аналіз свідчить, що особистість безпечного типу характеризується стабільними показниками фізичного та психічного здоров'я, емоційною стійкістю, творчим мисленням, критичністю, вольовими якостями, адекватною самооцінкою, впевненістю в собі, високим рівнем самосвідомості, гнучкістю, адаптивністю, комунікативністю, відповідальністю, здатністю до саморозвитку, життєстійкістю; суб'єктністю. Змістовною регуляцією життєдіяльності. Зниження психологічної безпеки відбувається за умов невмотивованої ризикової поведінки, яка в більшому ступеню притаманна молодим чоловікам, об'єднаним у неформальні групи. Надмірна самовпевненість та/або віктимність порушують процеси психологічної безпеки. Психологічна безпека досягається поєднанням індивідуально-особистісного та соціально-групового захистів. Вказують, що психологічний захист, як правило, спрямований на усунення або мінімізацію відчуття тривоги. Внаслідок функціонування захисних механізмів психологічний захист реалізує поведінку щодо подолання психологічного внутрішнього дискомфорту та зовнішнього психологічного впливу. Без сумніву, ефективність психологічного захисту детермінується застосуванням особистістю різноманітних форм соціально-групового та індивідуально-особистісного захисту (психічна саморегуляція, міжособистісний та внутрішньо-особистісний захист)

З метою профілактики та подолання конфліктів в умовах надзвичайних ситуацій доцільно застосовувати поєднання різних стратегій міжособистісних захистів, які відрізняються за рівнем усвідомленості (навмисний та ненавмисний), кількості суб'єктів захисту (індивідуальний та груповий), ставленню до об'єктивної реальності (загальна та вибіркова). Самостійні активні індивідуальні стратегії поведінки особистості в надзвичайних ситуаціях розвиваються в процесі соціалізації. Незалежно від об'єктивної складності та загрозливості умов надзвичайної ситуації виокремлюють дві стратегії поведінки особистості: конструктивну або неконструктивну. Конструктивна поведінка характеризується адекватним сприйняттям дійсності та діяльністю щодо усунення надзвичайної ситуації. Неконструктивна поведінка відзначається відстороненням від усвідомлення травмуючої ситуації та вирішення проблем. Створюється штучне відчуття захищеності. Індивідуальна система захисної поведінки формується внаслідок інтеграції

когнітивної оцінки та емоційного сприйняття. Когнітивні дії аналізують сутність, значущість, ризиковість та особистісну відповідальність людини за умов надзвичайної ситуації. Діапазон емоційного сприйняття може коливатися від збереження холоднокривності до стану пригнічення або істерики. Узагальнення первинної та вторинної оцінки загрози та власних можливостей протидії в реаліях особистісного емоційного сприйняття формують поведінкову стратегію (копінг), яка модифікує оцінку ситуації та поліпшує самопочуття.

Доведено доцільність застосування різних форм міжособистісного захисту в умовах надзвичайної ситуації: уникання, маскування, пристосування, напад, контроль. З'ясовано, що формування внутрішньо особистісного психологічного захисту залежить від особливостей родинного виховання, акцентуацій характеру та пристосовних реакцій. Так, в умовах надзвичайної ситуації може відбуватися перетворення або викривлення змісту поведінки, думок, почуттів, що, в свою чергу, реалізується у характеристиках проєкції, інтелектуалізації, ідентифікації, відчуження, компенсації та гіперкомпенсації. Виявлені значні можливості щодо психологічного захисту разрядкою негативного емоційного напруження шляхом реалізації у дії, сублімації, соматизації. Специфічним засобом психологічного захисту вбачається комплекс маніпулятивних дій, які представлені фантазуванням, регресією, нозофілією або нозофобією. Однак маніпулятивні сценарії є короткотривалими та не ефективними, оскільки не сприяють продуктивним новоутворенням.

Підсумковуючи, важливо наголосити на гнучкості адаптаційних процесів при формуванні механізмів актуальної психологічної безпеки в умовах надзвичайних ситуацій.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ЯК УМОВА БЕЗПЕКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Яготін Р.С.¹, Дегтяренко Т.В.²

¹Одеський національна академія харчових технологій

*²Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
iagotin.rodion@gmail.com*

Актуальним та перспективним напрямом сучасної науки слід вважати визначення адаптивних можливостей спортсменів з врахуванням особливостей їх психофізіологічного стану. Цей напрям має вагомe значення для вдосконалення організації занять з фізичного виховання та спорту відповідно до нагальних потреб та вимог.

Дослідження психофізіологічного стану дозволяє визначити важливі аспекти загального функціонального стану спортсмена. Водночас, психофізіологічні функції є біологічним фундаментом індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності; характеризують процес формування і вдосконалення спеціальних навичок, які відповідають за формування технічної підготовленості спортсменів; вбачаються як чутливий показник розвитку в тому іривня адаптованості спортсмена до фізичних навантажень.

Методологічні підходи до проблеми психофізіологічного обстеження спортсменів потребують уточнення та вирішення низки питань, які стосуються надійності діагностики та ефективності їх результатів. На нашу думку визначення індивідуальних особливостей психофізичного стану спортсменів є умовою безпеки тренувального процесу та вимагають практичного застосування.

Апаратно-програмні комплекси психодіагностики дозволяють здійснювати дослідження індивідуальних особливостей психофізіологічного стану спортсменів різного віку та кваліфікації. Реєстрація отриманих результатів та їх подальше зберігання відбувається в базі даних, у вигляді відповідних протоколів. Це дозволяє особистим