



Олександр ШУМЕЙКО

старший викладач кафедри
психології та педагогіки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-6192-2354>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, в умовах воєнного стану, коли наша держава та її військові виборюють право на незалежність, перед кожною людиною, що не полишила Україну, постає питання забезпечення внутрішньо-психологічної безпеки. У різні історичні часи, в різних культурах сформувалися умовно однакові уявлення про особистісну безпеку, коли основний акцент робиться на почуттях та переживаннях людини, пов'язаних з її становищем у сьогоденні та перспективами на майбутнє. Поняття «особистісна психологічна безпека» визначається як стан захищеності життєво важливих потреб та інтересів особистості, суспільства та держави від внутрішніх та зовнішніх загроз. Було сформульовано визначення психологічної безпеки як стану суспільної свідомості, за якого суспільство загалом і кожна окрема особистість сприймають існуючу якість життя як адекватну та надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення природних та соціальних потреб громадян у теперішньому та дає їм підстави для впевненості в майбутньому.

Психологічну безпеку особистості можна розглядати як стан захищеності її психіки від дії різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають чи ускладнюють формування та функціонування адекватної орієнтовної основи соціальної поведінки людини, а також адекватної системи її суб'єктивного ставлення до навколишнього світу та самої себе. Психологічна безпека особистості – це стан захищеності особистості, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта та можливості розвитку в умовах інформаційної взаємодії з довкіллям [5, с. 128].

Стійкість до зовнішніх факторів довкілля входить до системи психологічної безпеки. У психологічних дослідженнях стійкості виділяють такі її аспекти: емоційну стійкість, або емоційно-вольову, моральну стійкість, адаптаційну стійкість, адаптацію до стресових ситуацій, стійкість фізіологічних і психологічних функцій при дії чинників невизначеності, стійкість психіки у складних кризових ситуаціях тощо. У формуванні актуального та стійкого стану поєднуються різні почуття й переживання з різним впливом на чуттєвий тон. Виникає специфічний емоційний компонент настрою, до якого входять також переживання тілесного благополуччя, фізичного комфорту чи дискомфорту. У людини, яка переживає певну важку кризову ситуацію або відповідні емоції, можна зафіксувати зміни електричної активності м'язів обличчя, деякі зміни спостерігаються і в електричній активності мозку, у функціонуванні кровоносної та дихальної систем.

Емоції, пережиті людиною, безпосередньо в кризовій ситуації впливають на її психофізіологічний стан і якість виконуваної роботи. За всієї різноманітності існуючих наукових підходів до вивчення емоційної сфери діяльності людини – у визначенні самого поняття «емоція» більшість психологів мають на увазі психічну форму відображення дійсності. Різноманітність функцій, що виконують емоції, цілком закономірно пов'язані з їх роллю центральної ланки психічного регулювання нижчих рівнів розвитку психіки. Вплив емоцій різної модальності на психічні функції, стан та діяльність людини неоднозначний. Приміром, позитивні емоції підвищують працездатність, покращують загальний стан організму тощо. Проте нерідко позитивні емоції відіграють негативну роль [1, с. 112].

Наразі за частого повторення таких емоцій можуть виникнути: зниження контрольної функції та критичної реакції; мотивація до невинновданого спрощення складних ситуацій (проблем, завдань); ризик підвищення гедоністичної та егоїстичної спрямованості особистості. Розглядаючи негативні (астенічні) емоції, що викликають пригнічення психічної діяльності суб'єкта, неадекватність його реакцій, які нерідко призводять до різних нервово-психічних розладів організму, стикаєшся з їх подвійним впливом. Отже, страх є виправданою

реакцією у кризових ситуаціях, у складних умовах соціальної поведінки людини і часто стає на заваді досягненню мети, але може викликати мобілізаційну готовність, загострити здатність думати та швидко діяти. Зазвичай психологи виділяють кілька головних причин, що перетворюють емоції на затяжні, тривалі стани на високому рівні збудливості і є початком хвороби: подолання біологічного оптимуму збудливості, «защипки» збудливості на цьому високому рівні та перехід її в хронічний стан; дедалі ширше залучення нервових структур у функцію первинних надмірно збудливих елементів; стрімке наростання тонізуючих гормонів в організмі людини, що створює додаткове підвищення первинно занадто збуджених нервових елементів і переводить перебіг патологічної емоції в хронічну форму; формування витончених і розширених сигнальних зв'язків цього патологічного підкіркового комплексу з чинниками навколишнього світу через опосередкований вплив кори мозку.

Сильні емоції в кризових ситуаціях можуть призвести і до швидкого, адекватного реагування суб'єкта та підвищення ефективності діяльності, коли емоційний фактор вимагає від суб'єкта швидких та рішучих дій, не дає йому часу проаналізувати та оцінити ситуацію, коли адекватність реакції підтримується за допомогою інтуїції. Наразі емоції не встигають досягти своєї критичної сили. На нашу думку, під емоційною стійкістю в кризових ситуаціях слід розуміти, з одного боку, несприйнятливість до емоційних чинників, які негативно впливають на психічний стан людини, з іншого – здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи цим успішне виконання необхідних дій.

Висновки: Аналіз існуючих підходів і досліджень, присвячених проблемі психологічної безпеки особистості в кризових ситуаціях, вказує на зв'язок із недостатньою організацією розумової та фізичної праці, відсутністю «техніки особистої роботи», порушенням елементарних норм психогігієни та психопрофілактики, що дозволяє констатувати, що більшість людей просто не володіють на достатньому рівні психотехнологіями збереження психологічної безпеки, у зв'язку з чим назріла необхідність розробки психологічних програм, інструкцій щодо зміцнення та збереження психологічної безпеки особистості.

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Карамушка Л. М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 1. 2015. 430 с.
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2. 2017. 540 с.

Ірина ГАЛЬЧИЧ

аспірант 2 курсу

спеціальності 231 «Соціальна робота»

Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

(м. Київ, Україна)

<https://orcid.org/0009-0005-6896-5209>

ФОРМУВАННЯ МЕДІАЦІЙНИХ НАВИЧОК ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану Україна стикається не лише з військовими загрозами, але й із численними соціальними та правовими викликами. Ескалація конфліктів у суспільстві, порушення прав людини, збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та зростання криміногенної напруженості створюють потребу в ефективних механізмах врегулювання спорів. Одним із таких механізмів є медіація – альтернативний спосіб