

Виникнення та успішний розвиток процесу міжособистісного спілкування можливі лише в тому випадку, якщо між його учасниками існує взаєморозуміння. Те, у якій мірі люди відображають риси та почуття один одного, сприймають і розуміють інших, а через них і самого себе, багато в чому визначає й сам процес спілкування, відносини, що між ними виникають, і способи, за допомогою яких люди реалізують сумісну діяльність. Таким чином, процес сприймання однією людиною іншої під час спілкування обов'язковою складовою може бути перцептивна сторона спілкування.

Під соціальною перцепцією розуміють сприймання зовнішніх властивостей людини, співвіднесення їх з її особистісними характеристиками, інтерпретацію та прогноз на цій основі її вчинків. Соціальну перцепцію неможливо розглядати за аналогією з перцептивними психічними процесами як суто когнітивний, «раціональний» акт фіксації зовнішніх властивостей спостережуваного. У ній обов'язково має бути й оцінка іншого та формування ставлення до нього в емоційному та поведінковому плані.

На основі зовнішньої сторони поведінки ми ніби «читаємо» внутрішній світ людини, намагаємося зрозуміти його та виробити власне емоційне ставлення до сприйнятого. У цілому, під час соціальної перцепції здійснюється емоційна оцінка іншого, спроба зрозуміти причини його вчинків та спрогнозувати його поведінку, створити власну стратегію поведінки.

Найбільше значення мають психологічні якості людини та наявна в неї система установок. Внутрішні психологічні та соціальні установки суб'єкта сприймання ніби «запускають» певну схему соціальної перцепції. При цьому інколи результат сприймання іншої людини досить жорстко запрограмований цією схемою. Особливо значна робота установок таких перцептивних схем під час формування першого враження про незнайому людину.

Д. Приходько, С. Кузьміна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ

D. Prykhodko, S. Kuzminova

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF OFFICIAL ACTIVITY OF THE REPRESENTATIVES OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES IN EXTREME, RISKY CONDITIONS

В умовах російської агресії з 2014 року представники силових структур України (Збройних Сил, Національної Гвардії, Державної прикордонної Служби, Державної Служби з надзвичайних ситуацій, Національної Поліції, Служби Безпеки України та ін. — далі силовики) захищають незалежність та територіальну цілісність нашої Батьківщини.

Бойова діяльність силовиків відбувається в екстремальних, ризиконебезпечних умовах. Умови, що висувають підвищені вимоги до силовиків, називаються фахівцями «особливими», «важкими», «екстремальними», «ризиконебезпечними», «гіперстресовими» і т. п.

Проблемами екстремальних видів діяльності займається галузь психології, яку визначають як: психологія діяльності в екстремальних умовах, психологія екстремальної діяльності, екстремальна психологія та ін.

Психологія екстремальної діяльності — це науково-прикладна галузь психологічної науки, що вивчає психологічні особливості професійної діяльності

людини в умовах дії факторів підвищеної інтенсивності, які несуть у собі безпосередню загрозу життю людини; розглядає психологічні детермінанти, які впливають на особистість в ризиконебезпечній діяльності та які визначають її відношення до ситуації як екстремальної; розробляє науково обґрунтовані психологічні заходи підвищення ефективності професійної діяльності та рівня психологічної безпеки особового складу при виконанні службово-бойових завдань в умовах, які потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Діяльність в екстремальних умовах передбачає постійну загрозу для життя силовиків та призводить до переживань їх кризових станів.

Науковці, які досліджують питання екстремальної психології, по-різному визначають поняття «екстремальної ситуації». Наприклад, В. Б. Шапарь подає таке визначення екстремальної ситуації: це ситуація на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпеки природного явища, стихійного лиха, яка може спричинити людські жертви, нанести втрати здоров'ю, принести значні матеріальні втрати та порушити умови життєдіяльності людей.

О. В. Тімченко *під екстремальною ситуацією* (у межах спеціальної діяльності правоохоронців) умовно розуміє будь-яке сполучення компонентів зовнішнього середовища, які характеризуються наявністю безпосередньої загрози фізичної або моральної шкоди працівникам правоохоронних органів; опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових невдач і т. п.); опосередкованої або неопосередкованої загрози власному життю. На його думку, найбільш значущими екстремальними ситуаціями є такі, у яких військовослужбовці зазнають різної фізичної шкоди аж до спричинення смерті, поранення або отримання глибокої психологічної травми.

Діяльність у ризиконебезпечних умовах професійної діяльності передбачає високі вимоги до представників професій, що пов'язані з ризиком. Це пов'язано з наступними умовами професійної діяльності: робота із загрозою для життя; висока відповідальність за прийняті рішення; виконання ускладнених функцій; збільшення темпу діяльності; дефіцит часу на виконання очікуваних дій; переробка великих об'ємів і потоків інформації; ускладнені фактори робітничого середовища; монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності та ін. Сукупність цих факторів призводить до психічного напруження, крайніми формами вираження якого є стресогенні реакції особистості. Сильні емоційні й фізичні навантаження створюють передумови до виникнення у військовослужбовців психічних, соматичних розладів, а також суїцидальної поведінки.

Відомий дослідник у сфері екстремальної психології В. І. Лебедев наголошує, що постійна загроза для життя в екстремальних умовах діяльності певним чином впливає на психічний стан особистості. У своїх наукових працях він стверджує, що більшість представників ризикованих професій (космонавти, пілоти, підводники та ін.) в умовах серйозного ризику відчують стеничні емоції, а також проявляють героїзм та мужність без остраху. Також В. І. Лебедев зазначає, що в ряді випадків загроза для життя викликає в представників ризикованих професій різні специфічні психічні реакції — від стану тривожності до розвитку різноманітних психічних розладів. В. І. Лебедев стверджує, що в представників ризикованих професій постійно присутня готовність до ризикованих дій, але вона не завжди

усвідомлюється. Така готовність, яка супроводжується відповідним психічним напруженням в адекватній формі, є закономірною реакцією на небезпеку.

Екстремальні умови службово-бойової діяльності силовиків є причиною помилок у службі, у виконанні функціональних обов'язків, вони негативно впливають на їхню працездатність, здоров'я, психічний і психофізіологічний стани.

Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору характеризуються наявністю сильного психотравмуючого впливу подій і обставин на психіку силовиків. Екстремальні умови (бомбардування, обстріли, руйнування, пожежі, застосування зброї, затримка озброєних злочинців, стихійні лиха) можуть бути: інтенсивні, довготривалі, одноразові та багаторазові, що потребують періоду адаптації до постійно діючих джерел стресу (участь у бойових діях).

Діяльність в екстремальних умовах, перебування психіки під постійним впливом негативних стресових чинників призводить до того, що силовики переживають кризові стани, отримують бойові психічні травми, які проявляються в професійному вигоранні, схильності до стресу, неможливості адаптування до нових умов діяльності та мають важкі наслідки для здоров'я.

Професійна криза характеризується: емоційним виснаженням, цинічною оцінкою відношення до служби та її результатів, професійних обов'язків, а також нестачею почуття власних досягнень. В. Б. Шапарь вважає, що професійна криза — це психічна травма. Попереднє життя людини руйнується на очах і вона перестає його контролювати. В умовах бойових дій може зустрічатися критичний інцидент — ситуація, що викликає надзвичайно сильні емоційні реакції людини. Вони негативно впливають на виконання обов'язків особистістю на місці подій або можуть мати негативні прояви в психіці силовика впродовж усього життя, через багато років після закінчення війни. У деяких людей у момент, коли критична ситуація ставить високі вимоги до діяльності, настає етап психічної нестійкості. У підсумку це веде до порушення нормального процесу особистісного функціонування та поведінки.

Силовики, виконуючи бойові завдання, виявляються найбільш уразливими у фізичному та моральному аспектах і несуть основний тиск всіх наслідків збройних конфліктів. Тому з очевидністю впливає багатозначність психологічних переважань, емоційно-стресової напруженості фахівців, котрі беруть участь у збройних конфліктах.

В екстремальних умовах виконання професійних обов'язків важливими чинниками є стресостійкість та адаптивність особистості, за відсутності яких можливе емоційне вигорання. Успішність професійної діяльності силовиків багато в чому залежить від рівня їхньої психологічної стійкості, здатності долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їх уміння успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність. Такі фахівці повинні вміти постійно контролювати свій стан, бути готовими до швидкого прийняття рішень, адекватно оцінити ситуацію, а також бути здатними віддати своє життя в разі крайньої необхідності, що потребує від них значних психічних зусиль.

Цікавим є погляд Б. М. Теплова стосовно вибору екстремальної професії, яка передбачає ризик. Як вважає Б. М. Теплов, існують люди для яких небезпека є життєвою потребою, вони прагнуть до неї і в боротьбі з нею знаходять велику радість і сутність життя. «Якби небезпека завжди викликала негативну і болісну емоцію страху, то тоді б екстремальна ситуація, яка завжди пов'язана з великою

небезпекою, не мала би в собі нічого привабливого, що дає велику насолоду», — зазначає Б. М. Теплов. Аналізуючи мемуари пілотів-випробувачів і космонавтів, чітко прослідковується захопленість відомими героями, яка має свої початки в глибокому дитинстві.

Велике значення під час роботи в екстремальних умовах відіграють моральні, вольові та інші характеристики особистості, особливо розвиток почуття відповідальності. Для оцінки цієї якості останнім часом у психології використовується термін «надійність особистості».

Поведінка людини в екстремальних умовах професійної діяльності, а також наслідки, спричинені такими умовами на особистість силовика, — усе це належить до кола перспективних питань психології екстремальної діяльності. У коло питань цієї науки входить дослідження, діагностика, а також корекція психічних порушень особистості силовика, який перебував (або постійно перебуває) в екстремальних умовах існування.

Також для підготовки фахівців ризиконебезпечних видів професійної діяльності з метою оптимізації психологічного здоров'я, а також вміння адаптуватися до складних екстремальних умов діяльності, формування психологічної готовності та емоційної стійкості, стресостійкості особового складу, профілактики та корекції симптомів емоційного вигорання, зниження суїцидального ризику важливим є впровадження тренінгових форм роботи. Психотренінг — це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування й розвитку людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Завдяки численним різновидам тренінгу, арсеналу його методів, прийомів і засобів, а також вагомим позитивним результатам, що отримують люди й організації від тренінгів, останні все більше використовуються в різноманітних галузях життя суспільства та в психологічній практиці зокрема.

Д. Приходько, В. Протасеня

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ З РИЗИКОМ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

D. Prykhodko, V. Protasenia

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET COMMUNICATION AND THE RISK OF SUICIDAL BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL

У сучасному світі комунікацій *Інтернет* є одним з найважливіших аспектів буденного життя, але разом із цим він створює багато ризиків для особистості. Наприклад, люди, які активно користуються соцмережами, частіше відчувають втрату мотивації, зниження соціальних навичок, порівняння з іншими людьми, низьку самооцінку, кіберзалякування, булінг та ін. Активні користувачі інтернет-комунікацій частіше страждають на депресію, що пізніше може призвести до суїцидальної поведінки.

Суїцид — навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Ключовими чинниками, що призводять до самогубства, вважають психологічні. У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють:

- внутрішню (психічну) форму: думки, уявлення, задуми про суїцид, емоційні переживання, наміри;
- та зовнішню (дієву) форму: суїцидальні спроби і завершені суїциди.