

Міщенко М. С., к. психол. н., доцент кафедри психології,
*Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, Україна*

Руденко С. Г., магістрантка,
*Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, Україна*

Психологічна підготовка бійця до екстремальних умов

Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресогенної ситуації та стресу загалом, невміння регулювати свої психічні й психофізіологічні стани можуть призводити до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного й фізичного здоров'я бійця.

Уникнути таких наслідків можна завдяки створенню комплексної та міцної системи психологічного забезпечення. У зв'язку з цим розробка теоретичних і практичних питань психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах є одним з найважливіших завдань.

Психологічна підготовка – це спеціально організований цілеспрямований процес формування професійно важливих якостей (адаптивність до стресу, професійна надійність) і професійно важливих знань, умінь і навичок адаптивної копінг-поведінки, управління неадаптивними і дезадаптивними станами, що виникають в екстремальних і надзвичайних ситуаціях професійної діяльності [2].

При наявності потенційної загрози, небезпеки, незважаючи на відбір та підготовку військовослужбовців, необхідний постійний психологічний супровід фахівців у надзвичайних ситуаціях. Під психологічним супроводженням безпечної професійної діяльності військових спеціалістів розуміється комплекс специфічних заходів та засобів, які проводяться командирами, офіцерами структур з морально-психологічного забезпечення з метою підтримки високих морально-психологічних якостей

військовослужбовців, запобігання нещасних випадків, аварій та катастроф при використанні бойової техніки та зброї.

Ключовим елементом психологічного супроводу є соціальна підтримка, яка може бути інструментальною й емоційною. Емоційна підтримка дозволяє висловити важкі емоції й почуття. Інструментальна – забезпечити інформаційну підказку щодо способів подолання стресової ситуації. Соціальна підтримка є важливим чинником розвитку адаптивних здібностей до стресу, а здатність встановлювати підтримуючі стосунки – одним із структурних компонентів адаптивності до стресу [1].

Отже, ефективність діяльності в екстремальних і надзвичайних умовах обумовлюється такими базовими професійно важливими якостями, як адаптивні здібності до стресу і психологічна стійкість.

Література:

1. Корольчук М. С. Соціально- психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – Київ: «Ника-Центр», 2006. – 400 с.
2. Ягупов В. В. Військова психологія: Підручник. / В. В. Ягупов – Київ: Тандем, 2004. – 656 с.