

організації соціумів на сучасному етапі їх якісної зміни. Сформовані у результаті розгортання різнорідних процесів диференціації та інтеграції феномени системи людських відносин у теперішньому нестійкому світі утворюють новий простір пошуків ідентифікації людини. Ідентифікуючи себе і визначаючи свою ідентифікацію та ідентичність, особа набуває нових сутнісних характеристик. Зокрема, ускладнюється її етнічна ідентифікація, адже вона повно задіяна до потоку багатопараметричних соціокультурних структур і відносин у ситуаціях посилення тенденції зростання самовизначення конкретних етносів та їх інваріантних утворень.

Загострення і розширення тенденції етнічної самоідентифікації при всій складності процесу, численних позитивних і негативних моментах стає реально значущим та об'єктивно зумовленим плином актуального історичного процесу і конкретно-суспільного перехідного стану цивілізації. Зрозуміло, що немає етносу взагалі, є множинність етнічних структур. Етнічна різноманітність відіграє важливу роль у диференціації та інтеграції всього соціокультурного простору і соціального руху. Різні етноси у своєму історичному розвитку природно створювали особливі інваріанти ковітального постулу і забезпечували окрему сферу культурних форм, засобів і кодів розгортання природно-історичного процесу. Проте у цій різноманітності і реальності свого буття і розвитку, історичного руху вони майже безперервно займалися відтворенням дієвої ідентичності власної соціальної еволюції.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Москаль Ю. Вітакультурне обґрунтування сучасної цивілізаційної самоідентичності / Інститут експериментальних систем освіти. – Випуск 4. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – С. 27–28.
2. Москаль Ю. Ідентифікація та ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу // Психологія і суспільство. – 2006. – №1. – С. 96–112.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПЕРСОНАЛУ МНС УКРАЇНИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

О. О. Назаров

Канд. психол наук, доцент, перший проректор з навчальної та методичної роботи Академії цивільного захисту України

Досвід показує, що як би добре не був підготовлений персонал МНС, яким би вмілим не було керівництво його діями, працівники нерідко не витримують тих психологічних навантажень, яким піддаються в умовах надзвичайної ситуації. Масштаби втрат

внаслідок дії психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливих умов діяльності величезні і часом можуть перевищувати обсяг їхніх фізичних втрат.

По суті, весь персонал МНС, що піддається впливу стрес-чинників ризиконебезпечної ситуації, потребує психологічної допомоги. Психологічну допомогу можливо визначити як комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання особовим складом психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження бездатності і попередження розвитку у них посттравматичних стресових розладів. Психологічна допомога, за нашою думкою, включає в себе психологічну підтримку і психологічну реабілітацію.

Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії персоналу МНС в умовах надзвичайної ситуації. Психологічна підтримка надається в профілактичному плані з метою попередження розвитку негативних психічних явищ усім працівникам, а як засіб психологічної корекції застосовується по відношенню до осіб із симптомами патологічних і патологічних психогенних реакцій.

Досвід роботи з представниками ризиконебезпечних професій, дозволяє виділити основні способи психологічної підтримки: комунікативні, організаційні та аутогенні.

Комунікативні способи психологічної підтримки:

- вербальні (словесні, мовні) — доведення до персоналу МНС мобілізуючої інформації; переконання типу: «Ми справлялись і не з такими завданнями, впораємося і з цим»; навіювання типу: «Ти впорася з цим!»; підкріплення типу: «Молодець!», «Орел!», «Герой!»; психологічне зараження настроєм типу: «Мужики ми чи ні?»; жарти, накази, загрози й т. ін.;
- візуальні — контакт очима, схвальна пантоміміка й т. ін.;
- тактильні — дотики, потискання руки, поплескування по плечу, «стенання» й інші;
- емоційні — знаходження поруч в тяжку хвилину, співчуття, дружня посмішка й інші;
- діяльнісні — особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями, причащення сигаретою, водою і т. п.

Організаційні способи психологічної підтримки:

- припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (виведення працівника в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації і т. п.);
- попередження контактів персоналу МНС з особами, що піддалися деморалізації;
- організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі і т. п.

Аутогенні способи психологічної підтримки (самодопомога) при їхньому якісному засвоєнні є найбільш ефективним засобом регулювання психічної діяльності. Надзвичайна ситуація пред'являє до методів психічного саморегулювання жорсткі вимоги. По-перше, вони повинні бути ефективними, тобто в короткий термін (3-5 хв.) давати відчутний результат. По-друге, вони не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічної напруги). За нашою думкою, таким вимогам відповідають способи саморегулювання, побудовані на основі дії механізмів взаємозв'язку типів дихання, тонусу скелетних м'язів і станів нервової і психічної систем людини.

Так, відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким і енергійним вдихом і повільним видихом викликає зниження тонусу центральної нервової системи, зумовлює зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Таким чином, для того, щоб у стресогенній ситуації набути спокою, зняти надмірну або неактуальну психічну напруженість, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів.

Навпаки, для того, щоб максимально мобілізуватися, побороти сумнів у своїх силах, подолати «гарячку», необхідно виконати 8-10 дихальних процедур з повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. З цією ж метою використовуються прийоми зміни тонусу скелетних м'язів. Скелетна мускулатура є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. Мускульна імпульсація здатна в широких межах змінити його тонус. Доведено, що довільна напруга м'язів сприяє підвищенню і підтриманню психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття надмірної або непотрібної в даний момент психічної активності, навпаки, необхідне мускульне розслаблення (релаксація).

У ризиконебезпечній обстановці, як і в мирному житті, стресові переживання безпосередньо пов'язані з напругою якогось м'яза або групи м'язів. Тому для «розрядки» негативних переживань (страху, невпевненості у собі, неспокою та інших) необхідно виконати вправу типу «релаксація». Вона виконується в три етапи. На першому етапі, помітивши негативні зміни у своєму стані (тривога, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, роздратованість, сухість у роті, скутість, неспроможність зосередитися на чомусь і т.п.), потрібно знайти ту групу м'язів, що в даний момент найбільш напружена. На другому етапі необхідно відчути, як безпосередньо пов'язані між собою погане самопочуття і напруга у м'язах. На третьому етапі вимагається вольовим зусиллям розслабити напружені м'язи. Для

цього можна уявити, що вони стають тістоподібними, млявими. Як правило, поліпшення психічного стану відбувається практично миттєво.

Розрядці негативних емоційних станів і підтриманню бадьорого настрою допоможе вправа «Розслаблення за контрастом». Тут релаксація досягається через напругу. Потрібно напружити, наприклад, кисті рук, а після цього максимально їх розслабити і т. п. Разом з розслабленням повинно прийти і відчуття звільнення від напруги, що потрібно всіляко посилювати.

З метою зняття гострої і хронічної втоми очей у персоналу МНС, чия діяльність припускає інтенсивну експлуатацію зорового аналізатора, необхідно виконати вправу «зіркість». Для цього потрібно ввести в здійснювану діяльність коротку (1-2 хв.) перерву для виконання простих окорухових процедур: подивитися праворуч, ліворуч, вниз, вверх, зробити декілька одночасних рухів очима і головою в протилежні боки.

З метою зниження інтенсивності больових відчуттів при травмах, пораненнях, ударах тощо рекомендуємо використовувати вправу «Видихання болю». Знаходячись у будь-якому положенні, розслабитися, встановити рівне дихання. Після цього, роблячи вдих, уявити, що в грудях формується хмара цілющих життєвих сил, наприклад, сіро-блакитного кольору. Далі уявити болючу дільницю. «побачити» хворий орган, що є коричнево-чорного кольору. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмару на хворий орган, спостерігаючи, як вона огортає болючу дільницю, вириває шматки болю і викидає з тіла. Вправу треба повторювати доти, доки вона не «вичистить» больовий орган і останній не набуде «природного кольору».

У випадку більш важких психічних розладів (висловленого невротичного або психотичного характеру) виникає необхідність в проведенні заходів психологічної реабілітації.

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПЕНІТЕНЦІАРНОГО ПСИХОЛОГА З ОСОБАМИ, ЩО СКОЇЛИ НАСИЛЬНИЦЬКІ ЗЛОЧИНИ

О. А. Назаров

Ад'юнкт ХНУВС

Реалізація будь-якої кількості корекційно-виховних заходів не приведе до бажаних результатів, якщо самі правопорушники не захочуть уважно розібратися в собі, критично поставитися до себе, свідомо та систематично займатися смовихованням, відновленням, формуванням і розвитком позитивних рис. Тому, формування