

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

АДАПТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Удовенко А.О., Ситнік С.В.159

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Грідіна А.С., Ситнік С.В.163

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.167

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебікін О. Я.172

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗИ

Іванов М.В., Головська І.Г.175

ПРОЯВИ ВІДМІННОСТЕЙ В ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ ТА БРИТАНЦЯМИ

Почепинська Е. І., Чебікін О. Я.179

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Беляєвська Т. В., Саннікова О.П.182

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT AMONG YOUTH

Chen Y., Massanov A.187

Секція III.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ВЕКТОРИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сурніна С. М., Карпич І. А.190

ВПЛИВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ НА КОГНІТИВНУ ТА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Загорівська М.Г., Полунін О.В.192

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ КІНЕЗІОФОБІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ ТА ЇЇ ТЕРАПІЯ

Іванова Ю. О., Полунін О.В.195

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Князева Т.А., Таран О.П.196

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОМАНІЇ ТА АЛКОГОЛІЗМУ

Корчмар К.О., Полунін О. В.200

означає, що емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість у собі та відкритість до нового досвіду можуть бути ключовими факторами або у вирішенні кризових ситуацій або в подоланні їх наслідків.

З іншого боку, виявлено, що зростання рівня стресу, може стимулювати людину до пошуку нових можливостей для розвитку та стати поштовхом для особистісного зростання. Також, стратегії копінгу, які базуються на здатності ефективно виражати та регулювати свої емоції, мають позитивний вплив на особистісний розвиток після травматичного досвіду.

Отже, деякі аспекти вашої гіпотези були підтверджені, наприклад, зв'язок між стресом і пошуком нових можливостей для розвитку, але інші аспекти, такі як товариськість, емоційна стійкість, рішучість, впевненість у собі, відкритість до нового досвіду та рівень самоконтролю відбиваються на рівні сприйманого стресу але не показали значущого впливу на успішність подолання стресу в кризових ситуаціях.

Література

1. Абрамян Н., Муранова Н., Ягодзінський С. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. № 22(51). С. 10–27.

URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27) (дата звернення: 29.04.2024).

2. Онищенко В. Особистісні трансформації в умовах подолання кризових станів особистості. *Наукові записки НДУ ім. М. ГОГОЛЯ. Серія "Психолого-педагогічні науки"*. 2020. № 2. С. 71–75.

URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-pp-2-71-75> (дата звернення: 28.04.2024).

3. Коваленко Ю. В. Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *"Вісник післядипломної освіти. випуск 10(39) «серія «соціальні та поведінкові науки»*". 2020. № 39. С. 10–35.

URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-10-35> (дата звернення: 28.04.2024).

4. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. № 3. С. 85–91.

URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-3.13> (дата звернення: 29.04.2024).

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сердіченко М.І., Ситнік С.В.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

У зв'язку з триваючим військовим конфліктом на території України і зростанням потреби в психологічній підтримці учасників бойових дій, проблема психологічного благополуччя та емоційного здоров'я набуває особливого значення. Дослідження емоційного вигорання учасників бойових дій та його психологічних детермінантів є невідкладним завданням при забезпеченні необхідної психологічної підтримки та мінімізації негативних наслідків для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Розуміння факторів, що впливають на емоційне вигорання, може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної

підтримки, підвищенню рівня захищеності учасників бойових дій та оптимізації їхнього внеску в процес врегулювання конфлікту.

Мета дослідження - вивчити фактори, які впливають на емоційне вигорання учасників бойових дій.

Узагальнення наукової літератури з означеної проблеми (Демидюк, 2022, с. 46; Литвинова & Кожедуб, 2021, с. 39 та ін.) дозволило визначити емоційне вигорання учасників бойових дій як психологічний стан, що виникає внаслідок довготривалого стресу, перевтоми та неврегульованої емоційної напруги, при якому людина відчуває виснаження емоційних ресурсів, втрату сенсу задоволення від роботи, втому від постійного напруження та переживання травматичних подій, що характерні для військової діяльності. Емоційне вигорання учасників бойових дій може виявлятися у втраті інтересу до служби, зниженні самооцінки, почуття безсилля та безнадії, а також у зниженні якості виконаної роботи та взаємодії з оточуючими.

Враховуючи відомості, отримані у попередніх дослідженнях (Ярмольчик, 2021, с. 112; Rusu, 2020, с. 123; Vojvodic & Dedic, 2020, с. 60 та ін.), можна припустити, що високий рівень стресу, який супроводжує бойові дії, фізичні або психологічні травми, у тому числі наявність посттравматичного стресового розладу, недостатнє відчуття безпеки та стабільності у військових умовах можуть підвищити ризик емоційного вигорання. Крім того, певні особистісні риси, такі як висока самокритичність, низька самооцінка, неадаптивні стратегії управління стресом та ін., можуть збільшити вразливість до емоційного вигорання. Вищезазначені внутрішні фактори, посилюючись зовнішніми обставинами (відчуття відокремленості, відсутність можливості отримати підтримку від родини та друзів, велике робоче навантаження, непередбачувані графіки та високі вимоги до результатів, напруга та конфлікти внутрішнього середовища) можуть поглибити емоційне вигорання.

Для перевірки такого припущення проведено емпіричне дослідження, у якому респондентами були 57 осіб. Для визначався рівня емоційного вигорання досліджуваних використано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, для вивчення рівня стресу, який супроводжує бойові дії – «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коена. Ступінь травматичності досвіду, у тому числі наявність посттравматичного стресового розладу, діагностувався за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» М. Горовіца. Особистісні прояви, які, на нашу думку, можуть збільшити вразливість до емоційного вигорання, вивчалися за методиками «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р.Кеттелла, стратегії реагували на стресові події, які стратегії вони використовували для зменшення негативних їхніх наслідків, отримано за допомогою опитувальника стратегій подолання Кл. Аддісона та ін. Вплив зовнішніх обставин на стресовий стан досліджуваних вивчався за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса й Раге.

Результати показали, що низький рівень емоційного вигорання виявлено у 31,6% всіх досліджуваних. Інші мали помітно виражений (38,6%) та високий рівень емоційного вигорання (29,8%). Вивчення рівня сприйнятого стресу

досліджуваних дозволило встановити, що 77,2% опитаних виявляли середній рівень стресу, який зазначено авторами україномовної адаптації тесту (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022, с.22), у 5,3% респондентів рівень стресу був низьким, а 17,5 % показали високий рівень сприйнятого стресу. За шкалою оцінки впливу травматичної події високі значення зафіксовано у 35,1% досліджуваних, в той час як низькі лише у 8% учасників бойових дій. Тобто, якнайменш третина з них з високою інтенсивністю потерпають від нещодавнього травматичного досвіду. Дослідження за методикою Холмса й Раге показало, що значна частина його учасників зазнала впливу різних зовнішніх стрес-факторів, і як наслідок, 43,9% досліджуваних продемонстрували високий рівень стресової вразливості. Серед найбільш поширених - зміни умов життя (96,5%), місця проживання (87,7%), зміни умов або графіку роботи (85,9%), професії або місця роботи (84,2%). погіршення фінансового стану (70,1%), конфліктні стосунки з керівництвом (63,2%), підвищення службової відповідальності (54,4%). Багато учасників потерпали від необхідності змінити режим дозвілля або відпусток (63,2%), відмовитися від індивідуальних поведінкових стереотипів (61,4%), а також змінити звички, пов'язані зі сном (84,2%), харчуванням (82,5%) та ін. А отже, мали системний вплив стрес-факторів на життя, який змінював психічний стан, та посилював вірогідність емоційного вигорання.

Результати кореляційного дослідження свідчить про позитивний зв'язок між емоційним вигоранням та сприйняттям стресу ($r=0,861$; $p<0,01$), що свідчить про більшу схильність до емоційного вигорання тих учасників, які відчувають великий рівень стресу внаслідок тривалого психологічного навантаження.

Наявність статистично значущих зв'язків між емоційним вигоранням та різними шкалами впливу травматичної події також підтверджують сильний зв'язок між переживаннями щодо травматичного досвіду та емоційним вигоранням учасників бойових дій. Така кореляція з субшкалою вторгнення ($r=0,546$; $p<0,01$) означає, що постійне занурення у спогади, сні про травматичну подію та інші прояви інтрузії пов'язані з більш вираженим емоційним вигоранням.

Значний коефіцієнт кореляції між емоційним вигоранням та шкалою уникнення ($r=0,65$; $p<0,01$) свідчить про те, що прагнення уникнути нав'язливих думок, спогадів або ситуацій, пов'язаних з травматичною подією, часто призводить до підсвідомого нагадування про неї, відтак, відбувається поглиблення стресу та у подальшому - емоційне вигорання..

Субшкала збудливості, кореляція якої з емоційним вигоранням є також позитивною ($r=0,437$; $p<0,01$), вказує на те, що постійне підвищення рівня тривожності та реагування на подразники, які можуть бути пов'язані з травматичною подією призводить до перевтоми, погіршення якості сну та загального виснаження, що сприяє емоційному вигоранню.

Загальний вплив травматичної події на психічний стан та емоційний добробут особистості також корелює з показником вигорання за методикою Бойка ($r=0,630$; $p<0,01$), тобто чим більше травматична подія впливає на особистість, тим більш ймовірно, що вона відчує емоційне вигорання.

Такі дані свідчать про те, що різні аспекти впливу травматичної події, такі як вторгнення, уникнення, збудливість, мають суттєвий вплив на рівень емоційного вигорання учасників бойових дій, зумовлюючи психологічну напруженість та підвищений рівень стресу, які згодом призводять до виснаження та емоційного вигорання.

Зв'язок між емоційним вигоранням та ступенем стресової вразливості ($r=0,445$; $p<0,01$) означає, що люди з вищим рівнем стресової вразливості гірше витримують стресові навантаження та швидше вичерпують свої ресурси.

Далі розглянемо результати кореляційного дослідження між емоційним вигоранням та різними стратегіями копіngu, тобто способами, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Зазначимо, що значущими вони є лише у трьох випадках. Це прийняття бажаного за дійсне, коефіцієнт кореляції ($r=0,454$; $p<0,01$) з якою вказує на те, що тенденція приймати рішення та формувати переконання, враховуючи свої бажання та прагнення, незалежно від наявних доказів, раціональності або реальності ситуації, може призводити до відмови від реальності та до ігнорування об'єктивних фактів або обставин, як наслідок, до невдач та конфліктів, до втрати відчуття контролю над ситуацією або життям в цілому. А отже, така стратегія може стати додатковим фактором, який посилює емоційне вигорання.

Самокритика ($r=0,725$; $p<0,01$), як стратегія копіngu вона включає тенденцію критично ставитися до себе та до своїх дій, що створює внутрішній конфлікт, призводить до почуття неприйнятності себе та своїх досягнень, поглиблює відчуття невпевненості та недостатньої компетентності, може призвести до втрати мотивації та енергії для досягнення цілей, до відчуття безнадійності та втрати інтересу до діяльності. Тобто, використання такого копіngu підвищує вразливість до стресу та емоційного вигорання.

Кореляція із соціальним уникненням як стратегією зменшення соціальних контактів в стресових ситуаціях ($r=0,332$; $p<0,05$) означає, що особи, які уникають соціальних ситуацій у стресових ситуаціях, можуть бути більш схильні до емоційного вигорання. Оскільки наслідками такої стратегії зазвичай стають поглибити відчуття соціальної ізоляції, погіршення стосунків та втрата підтримки, її застосування посилює психологічну напругу, сприяючи емоційному вигоранню.

Взаємозв'язки емоційного вигорання учасників бойових дій з властивостями їхньої особистості за шкалою Кеттелла показали, що учасники бойових дій з низькою самооцінкою можуть мати більш високий рівень емоційного вигорання (MD: $r=-0,332$; $p<0,05$), тобто люди з низькою самооцінкою більш схильні до відчуття безсилля та невпевненості у своїх можливостях, що посилює емоційне вигорання. Також замкнутість (A: $r=-0,312$; $p<0,05$) ускладнює доступ до соціальної підтримки, що може підвищити рівень стресу. Тривожність (O: $r=0,326$; $p<0,05$) учасників бойових дій збільшує ризик емоційного вигорання, оскільки вони гірше управляють стресом та емоціями. Люди з високим рівнем самоконтролю (Q_3 : $r=0,283$; $p<0,05$) відкладають

виявлення своїх емоцій, заперечують їх, що з часом призводить до накопичення стресу та емоційного напруження.

Висока нормативність (G : $r=-0,27$; $p<0,05$) означає більшу стабільність та пристосованість, довірливість (L : $r=-0,31$; $p<0,05$) створює позитивні міжособистісні відносини та підтримку, що дозволяє зменшити стрес та ризик вигорання. Розслабленість (Q_4 : $r=0,453$; $p<0,01$) створює менший ризик емоційного вигорання, оскільки здатність до релаксації та відновлення емоційного балансу послаблює стрес та допомагає зберігати позитивний психологічний стан завдяки своїй.

Зазначені кореляції показують, що особистісні риси можуть бути пов'язані з рівнем емоційного вигорання учасників бойових дій. Так, більша самооцінка, довірливість, спокій та здатність до відновлення емоційної рівноваги здатні зменшити ризик вигорання, тоді як замкнутість, тривожність та високий рівень самоконтролю збільшують його.

Висновки. 1. Виявлено у значної частини учасників бойових дій помітно виражений (38,6%) або високий (29,8%) рівень емоційного вигорання, 17,5% з них виявили високий рівень стресу, а 35,1% зазнала впливу травматичних подій з високою інтенсивністю, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного стану. Крім того стресову вразливість підвищують різні зовнішні фактори (зміни умов життя та роботи, фінансові проблеми, конфлікти тощо).

2. Встановлено, що замкнуті, тривожні учасники бойових дій з високим рівнем самокритики та низькою самооцінкою, які використовують неадаптивні стратегії копіngu, мають підвищений ризик емоційного вигорання. Особистісні риси, такі як спокій, упевненість, довірливість, розслабленість, низький рівень стресу, розвинуті навички з його управління є корисним ресурсом для зменшення вигорання.

Література

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of modern psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення 04.12.2023).

2. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний часопис*. 2022. №8(52). С. 46-54. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4> (дата звернення: 14.04.2024).

3. Литвинова А., Кожедуб О. Синдром емоційного вигорання у військовослужбовців учасників бойових дій. У *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la II conférence scientifique et pratique internationale (Vol. 2), Paris, 1er octobre 2021*. Paris – Vinnytsia : La Fedeltà & Plateforme scientifique européenne, 2021. С.39-40 URL: <https://doi.org/10.36074/logos-01.10.2021.v2.14> (дата звернення: 14.04.2024).

4. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. № 22. С. 111–115. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.19> (дата звернення: 13.04.2024).

5. Rusu R. Burnout in the Military. *Scientific Bulletin*. 2020. Т. 25, № 2. С. 120–125. URL: <https://doi.org/10.2478/bsaft-2020-0017> (дата звернення: 12.04.2024).

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Родзінська Ю. С., Чебикін О. Я.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

На теренах України понад десять років триває війна. Бойові дії неодмінно впливають на психіку військовослужбовців, які несуть службу в екстремальних умовах. Так, з 2015 р. на психологічну підготовку військових звернули особливу увагу і почали впроваджувати систему підготовки НАТО. Для якісного виконання завдань у зоні бойових дій високий рівень стресостійкості, уміння швидко приймати рішення та діяти в екстремальних умовах - вкрай необхідне. Умови, у яких несуть службу військові можуть призводити до виникнення дезадаптації, страхів, паніки, тривоги, апатії, депресії, агресії тощо.

Проблему підготовки військових до бойових дій із врахуванням різних чинників вивчали Кокун О. М., Агаєва Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корні Л. В., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Комар З., Ліпатова І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. та інші. У сучасних психологічних дослідженнях вивчається також і проблема здатності виконання військових функцій, стійкості у протистоянні стресовим факторам, готовності діяти в екстремальних умовах. Зокрема, цю тему розглядали такі вчені як Вареник В., Корольчук М., Миронець С., Тімченко О., Кришталь М., Молотай В., Окуленко І., Горелов І., Поканевич О. та інші.

Перед собою ми поставили наступні завдання: 1) проаналізувати базові поняття і категорії понять «психологічна підготовка» та «екстремальні умови діяльності»; 2) дослідити засоби та види психологічної підготовки; 3) виявити рівень психологічної підготовки військовослужбовців до екстремальних умов діяльності; 4) розробити стратегії та рекомендації для психологічної підготовки військових до екстремальних умов діяльності.

Екстремальні умови діяльності – такі умови, для яких характерні постійний вплив на організм людини факторів високої інтенсивності, що є потенційною загрозою для життя та здоров'я [2]. Така праця здійснюється завдяки використанню резервних психофізіологічних ресурсів. У науковій психологічній літературі ці умови визначають за наявністю впливу на людину несприятливих та загрозливих факторів, що зумовлюють підвищення рівня психологічного стресу (дистресу). Науковці вказують на наявність фізичної загрози життю і здоров'ю людини з боку екстремальних умов професійної діяльності, а також високий ризик виникнення особливої групи нервово-психічних розладів – синдром посттравматичних стресових розладів [4]. Деякі дослідники зазначають, що на негативний вплив на психічні функції та професійну діяльність значною мірою може впливати усвідомлення небезпеки