

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національного університету цивільного захисту України

**С. І. Головченко, Г. С. Грибенюк, О. М. Дячкова,  
Л. І. Мохнар, В. В. Рябоконт, Ю. А. Скоробогатов,  
М. В. Фомич, Т. В. Чередниченко**

*за заг. редакцією професора М. А. Кришталя*

## **ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**навчальний посібник**

**Черкаси  
2021**

**УДК 159.9.07**  
**П 86**

*Рекомендовано до друку методичною радою Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, протокол № 5 від «23» лютого 2021 року*

**Рецензенти:**

**В. І. Осьодло** – начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України;

**В. В. Вареник** – завідувач кафедри військової підготовки Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент.

**П 86** **Психологія діяльності в особливих умовах:** навчальний посібник / За заг. ред. проф. М. А. Кришталя. – Черкаси: видавець Третяков О. М., 2021. – 120 с.  
**ISBN 978-617-7827-15-2**

Навчальний посібник висвітлює широке коло питань щодо психологічних закономірностей змін і відновлювання психічної діяльності суб'єкта в особливих та екстремальних умовах діяльності, пов'язаних з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків; інших осіб, що постраждали внаслідок дії особливих та екстремальних умов; а також пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

Рекомендований для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», викладачів і всіх, хто цікавиться проблемами психології діяльності в особливих умовах.

**УДК 159.9.07**

**ISBN 978-617-7827-15-2**

© Авторський колектив, 2021  
© ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля  
НУЦЗ України, 2021

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	7
<b>Розділ 1. Вступ до психології діяльності в особливих умовах</b> .....	9
1.1. Предмет, завдання та методи психології діяльності в особливих умовах.....	9
1.2. Професійна діяльність як психологічна категорія.....	11
1.3. Аналіз складної ситуації.....	13
1.4. Типи екстремальних ситуацій.....	15
<b>Розділ 2. Фактори психогенного ризику в особливих умовах діяльності працівників ДСНС України</b> .....	20
2.1. Підстави класифікації екстремальних факторів.....	20
2.2. Екстремальні фактори психогенного ризику.....	22
2.2.1. Ситуативні фактори.....	22
2.2.2. Діяльнісні фактори.....	27
<b>Розділ 3. Методологічні основи психологічної підготовки працівників ДСНС України</b> .....	33
3.1. Сутність психологічної підготовки.....	33
3.2. Зміст психологічної підготовки .....	34
3.2.1. Професійно важливі якості працівника ДСНС України.....	34
3.2.2. Вимоги до психологічної підготовки.....	35
3.3. Види психологічної підготовки.....	36
3.4. Принципи психологічної підготовки.....	39
3.5. Організація психологічної підготовки.....	41
<b>Розділ 4. Забезпечення психологічної підготовки працівників ДСНС України</b> .....	44
4.1. Навчальна база психологічної підготовки.....	44
4.2. Навчальні засоби психологічної підготовки.....	48
4.3. Заходи безпеки під час проведення психологічної підготовки.....	50

<b>Розділ 5. Участь психолога та керівного складу в організації психологічної підготовки працівників ДСНС України.....</b>	<b>52</b>
5.1. Чинні вимоги щодо участі психолога та керівного складу в організації психологічної підготовки працівників ДСНС України.....	52
5.2. Методика ознайомлення працівників ДСНС України з екстремальними чинниками та ситуаціями.....	53
5.2.1. Методична система психологічної підготовки.....	53
5.2.2. Ознайомлення працівників з екстремальними чинниками.....	55
5.3. Моделювання екстремальних ситуацій і факторів.....	57
5.4. Критерії ефективності занять з психологічної підготовки.....	60

<b>Розділ 6. Формування якостей, необхідних працівникам ДСНС України для роботи в типових та особливих умовах.....</b>	<b>62</b>
6.1. Психологічна підготовленість людини.....	62
6.2. Формування навичок і вмінь, необхідних для дій у складних ситуаціях.....	64
6.2.1. Методика формування навичок.....	64
6.2.2. Формування вмінь.....	68
6.2.3. Загартування професійних навичок і вмінь.....	70
6.3. Психолого-педагогічні технології розвитку професійно важливих якостей.....	71

<b>Розділ 7. Основні види психологічної підготовки до дій в особливих умовах різних категорій працівників ДСНС України.....</b>	<b>73</b>
7.1. Підготовка керівників.....	73
7.1.1. Необхідність і завдання підготовки.....	73
7.1.2. Зміст екстремально-управлінської підготовки.....	73
7.2. Психологічне тестування для з'ясування ефективності керівника.....	75
7.3. Психологічна підготовленість групи.....	78

<b>Розділ 8. Психологічні компоненти здатності людини до дій у складних умовах.....</b>	<b>81</b>
8.1. Психологічна структура особистості.....	81
8.2. Психолого-педагогічна модель здатності до дій у складних умовах і підготовленості особистості.....	81
8.3. Екстремально значимі психофізіологічні особливості особистості.....	83
<b>Розділ 9. Педагогічні компоненти здатності людини до дій у складних умовах.....</b>	<b>84</b>
9.1. Педагогіка у формуванні екстремально значущих особливостей особистості.....	84
9.2. Педагогічні властивості особистості та їх значущість.....	84
<b>Розділ 10. Психологічна адаптація працівника ДСНС України після виконання дій в особливих та екстремальних умовах.....</b>	<b>87</b>
10.1. Психологія в постекстремальній життєдіяльності людини. Нормальні і позитивні наслідки подолання людиною екстремальних труднощів.....	87
10.1.1. Закономірний і неоднозначний характер наслідків.....	87
10.1.2. Відновлення нормальних станів.....	88
10.1.3. Позитивні наслідки екстремальних ситуацій.....	89
10.2. Можливі негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень.....	90
<b>Розділ 11. Постекстремальні функціональні порушення психічної діяльності.....</b>	<b>94</b>
11.1. Міжнародні діагностичні критерії ПТСР.....	94
11.2. Види порушень психічної діяльності.....	95
11.3. Постекстремальні причини психічних порушень і розладів.....	96
11.4. Психолого-педагогічні етапи постекстремальної роботи.....	98
11.5. Модель виходу з реактивного стану та прийняття ситуації для працівників після перебування в екстремальній ситуації.....	102

<b>Розділ 12. Психологічна допомога потерпілим внаслідок надзвичайної ситуації.....</b>	<b>107</b>
12.1. Мета і завдання екстреної психологічної допомоги.....	107
12.2. Правила екстреної психологічної допомоги.....	109
12.3. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.....	111
12.4. Надання екстреної психологічної допомоги потерпілим у залежності від психічної реакції .....	113

<b>Розділ 13. Психологічне забезпечення відновлювального періоду діяльності працівників ДСНС України.....</b>	<b>117</b>
13.1. Мета, специфіка та завдання основних напрямків комплексної реабілітації.....	117
13.1.1. Психологічна реабілітація.....	117
13.1.2. Медична реабілітація.....	118
13.1.3. Соціальна реабілітація.....	118
13.2. Порядок проведення реабілітації.....	119

**Автори:**  
**С. І. Головченко, Г. С. Грибенюк,  
О. М. Дячкова, Л. І. Мохнар, В. В. Рябоконт,  
Ю. А. Скоробогатов, М. В. Фомич, Т. В. Чередниченко**

*за заг. редакцією професора М. А. Кришталя*

## **ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

*навчальний посібник*

Редактор – ЯУЖЕВА Олена Олександрівна  
Коректор – РЯБОКОНЬ Вікторія Вікторівна  
Дизайн обкладинки – ЯУЖЕВА Олена Олександрівна

Підп. до друку 25.02.2021. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 7. Обл.-вид. арк. 5.  
Вид. № 01-21. Тираж 50 прим.

Видавець Третяков О.М.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції Серія ДК № 4862 від 11.03.2015 р.  
Україна, 18001, м. Черкаси, вул. Слави, 1, к. 24.  
Тел.: 067 4701314. E-mail: book\_brama@ukr.net

Друк  
Черкаський інститут пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України  
м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8