

2. Аврунін О.Г., Бодянський Є.В., Калашник М.В., Семенець В.В., Філатов В.О. Сучасні інтелектуальні технології функціональної медичної діагностики – Харків : ХНУРЕ, 2018. – 248 с. doi: 10.30837/978-966-659-234-0
3. Ковальова А.А., Худаєва С.А., Шушляпіна Н.О., Аврунін О.Г. Розробка комп'ютерної системи визначення порушень гемомікроциркуляції. *Актуальні питання клінічної та виробничої трансфузіології* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харків. 2019. С. 17.
4. Jung P, Trautinger F. Capillaroscopy. *J DtschDermatolGes* 2013;11:731–6.
5. Аврунін О. Г. Опыт разработки программного обеспечения для визуализации томографических данных. *Вісник НТУ «ХПІ»*. 2006. Вип. 23. С. 3–8.
6. Avrunin, O. G. Method of expression of certain bacterial microflora mucosa olfactory area / O. G. Avrunin, N. O. Shushlyapina, Y. V. Nosova, W. Surtel, A. Burlibay, M. Zhassandykyzy // *Proc. SPIE 9816, Optical Fibers and Their Applications*. 2015. 98161L (December 18, 2015); doi:10.1117/12.2229074.
7. Perfusion index and plethysmographic variability index in patients with interscalene nerve catheters / A. Sebastiani, L. Philippi, S. Boehme [et al.] // *Canadian Journal of Anaesthesiology*. – 2012. – Vol. 59, № 12. – P. 1095-1101.
8. Аврунін О. Г., Томашевський Р. С., Фарук Х. И. Методы и средства функциональной диагностики внешнего дыхания. Харьков: ХНАДУ, 2015. 208 с.

УДК 159.96

Тріско О. М., практичний психолог

Кременчуцький льотний коледж Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Кременчук, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Можливість надання психологічної допомоги особистості в кризовій ситуації є досить актуальною на сьогодні. Результати соціологічних опитувань українців за останні роки свідчать про те, що тривога, невпевненість в завтрашньому дні, стреси, занижена самооцінка стали пріоритетними станами. Якщо до цього додати нестабільність в суспільстві, техногенні та природні катастрофи, то виходить, що умови життя багатьох українців стають особливими та екстремальними. Тому питання вибору дієвих методів для надання психологічної допомоги людям є актуальним та необхідним. Проблема психологічної допомоги, а саме психологічного консультування як метода психологічної допомоги особистості вивчалася і досліджувалася такими психологами, як: К. Роджерс, К. Юнг, Б. Скінер, Р. Мей й ін. Серед вітчизняних дослідників слід назвати С. Васьківську, О. Бондаренко та інших.

Зміст поняття “психологічна допомога” включає в себе безпосередню роботу з людьми, спрямовану на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем. Метою статті є актуалізація необхідності розвитку психологічної допомоги та визначення дієвих методів її надання особистості в реаліях сьогодення.

У житті кожної людини можуть виникнути кризові ситуації і кожний по-своєму буде реагувати та шукати рішення.

Поняття “кризова ситуація” означає складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Це стан, коли порушується життєдіяльність людини і вона не здатна самотійно його подолати. Такий стан характеризується розбіжністю бажання досягти, зробити, реалізувати та можливостями для цього. Така невідповідність бажань і можливостей призводить до виникнення негативних емоцій та розчарувань. Це є сигналом того, що людина зустрічається з новим, несподіваним та невідомим, що призводить до погіршення відносин з оточенням, порушення діяльності, викликає незручності та переживання. Виникнення кризових ситуацій викликає у людей різні поведінкові реакції, що супроводжуються зниженням цілеспрямованості дій.

На сьогодні існують різні види та методи психологічної допомоги. Найбільш відомий і поширений — це психологічне консультування. Слід зазначити, що психологічне консультування — це процес, в якому приймають участь двоє людей: психолог - консультант (той, хто слухає) і клієнт (той, хто розповідає). Психологічне консультування є прикладною галуззю сучасної психології. Її завданням є розробка теоретичних основ і прикладних програм надання психологічної допомоги психічно і соматично здоровим людям в ситуаціях, коли вони стикаються зі своїми проблемами.

Те, що є основою сучасного психологічного консультування, зародилося і розвинулося, перш за все, в руслі психотерапії, в рамках основних психотерапевтичних напрямків, які розвивалися на Заході. Меновщиків Ю.В. вказує на конкретну дату виникнення психологічного консультування - 1951 рік, час, коли на одній з конференцій в США був введений термін «Консультативна психологія», з метою обмеження консультування від клінічної психології, тобто галузі психології, що займається проблемами надання допомоги людям, важко психічно або соматично хворим. Ось деякі відмінності психологічного консультування від психотерапії (по Ю.Є. Альошиній):

1. Відмінності, пов'язані з характером скарги клієнта. В разі психологічного консультування клієнт скаржиться на труднощі в міжособистісних відносинах або здійсненні будь-якої діяльності. У разі, орієнтованому на психотерапію, клієнт скаржиться на неможливість контролювати себе.

2. Відмінності, пов'язані з типом клієнтів. Клієнтом в психологічному консультуванні може бути практично будь-яка людина. Більшість напрямків

психотерапії орієнтоване на осіб з невротичними розладами.

Психологічне консультування являє собою метод психологічної допомоги людям, які зазнають труднощі в повсякденному житті, а саме: сімейні проблеми, невпевненість в собі, конфлікти з колегами та керівництвом, труднощі в прийнятті рішень, невлаштованість особистого життя, труднощі в міжособистісних стосунках і тому подібне.

Карандашев В. Н. визначає поняття психологічного консультування "... як вид психологічної допомоги психічно нормальним людям. Психологічна консультація покликана розширити межі самопізнання людини, її здатність сприймати психічний світ людей ширше і на цій основі бачити більше число варіантів поведінки в тій чи іншій ситуації. "[3, с.64]. Наслідком такого визначення психологічного консультування є побудова стосунків взаємної співпраці психолога-консультанта зі своїм клієнтом під час психологічної консультації, засновані на взаємній довірі і пошані, на рівності і взаємній відкритості.

Метою психологічного консультування як безпосередньої роботи з людьми є допомога клієнту зрозуміти що саме відбувається в його життєвому просторі та осмислити цілі і завдання для досягнення поставленої мети на основі свідомого вибору, тобто акцентується відповідальність клієнта за здатність приймати самостійні рішення.

Звернення особистості щодо отримання психологічної допомоги являє собою перший крок, який свідчить про її бажання змін у собі, в професійному житті чи в особистих стосунках. Тому особа психолога-консультанта є важливим чинником психологічної роботи і змін в житті клієнта. Слово "консультація" походить від латинського "consulto" - радитися, піклуватися. Тому від психолога-консультанта вимагається вміння створити атмосферу первинної довіри і розуміння, прийняття індивідуальності та унікальності внутрішнього світу клієнта. Від фахівця вимагається відповідна кваліфікація, вміння створити умови, при яких клієнт буде мати змогу отримати бажаний позитивний результат.

Результативним психологічним консультуванням вважається таке, при якому психолог-консультант вирішив одне з найважливіших завдань, а саме — вислухати клієнта та розширити його уявлення про себе і життєву ситуацію. Сьогодні проблема самотності та замкненості в соціумі призводить до того, що людині немає з ким поговорити відверто, поділитись тривогами та турботами в складній життєвій ситуації. Можливість бути почутим, зрозуміти себе та отримати підтримку при зверненні до фахівця — надзвичайно важливо для клієнта і саме по собі сприяє підвищенню психологічної стабільності та позитивним змінам особистості.

Психологічне консультування як метод психологічної допомоги особистості в кризовій ситуації спрямоване на вирішення різного роду психологічних труднощів, насамперед ситуативних і міжособистісних проблем. В переломний момент життя людини, психолог — консультант має можливість допомогти перебороти життєву кризу та розібратися в життєвій ситуації з

подальшим прийняттям вірних виважених рішень. Також, з допомогою психологічного консультування можливо розібратися в ситуації взаємодії з іншими людьми, а саме визначити джерела труднощів у взаємовідносинах, які зазвичай, не усвідомлюються, змінити модель поведінки та свою роль в життєвій ситуації, тим самим змінивши своє відношення до того, що відбувається.

Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях на сучасному етапі розвитку нашого суспільства має застосовуватися в різних сферах життєдіяльності людини. Дослідивши специфіку психологічного консультування, прийшли до висновку: психологічне консультування є найбільш дієвим та результативним методом психологічної допомоги особистості в кризовій ситуації, так як підпорядковується загальним принципам, а саме — активізація клієнта, прийняття їм відповідальності за те, що відбувається, заборона давати поради, повага до особистості, анонімність і конфіденційність, розмежування особистих і професійних відносин. Одним із основних завдань для кінцевого результату психологічного консультування як методу психологічної допомоги є створення усвідомлення особистістю здатності розробляти та впроваджувати стратегії поведінки та аналізувати життєві ситуації з різних точок зору.

Список літератури

1. Альошина Ю. Є. Індивідуальне та сімейне психологічне консультування. М.: Незалежна фірма «Клас», 2000. 208 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. С. 32–126.
3. Карандашев В. Н. Психологія: Введення в професію., 2000. 64 с.

УДК 159.9.078

Черкасова Є. О., студент

Науковий керівник: Селіванова К. Г., к.т.н., старший викладач

Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків, Україна

МОДУЛЬ ЕКСПРЕС-ОЦІНКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ

Загальновідомо, що професія пілота є однією з найскладніших та найнебезпечніших, тому існують високі вимоги не тільки до їх фізичної підготовки, але й до стабільності психофізіологічного та окремо емоційного стану [1].

Будь-яка позаштатна ситуація, яка відбулася або на землі, або під час пілотування повітряного судна, є причиною підвищення рівня стресу льотного складу [2]. Тому одним з найважливіших завдань для підготовки фахівців, котрі керують повітряним транспортним засобом авіаційного призначення, є не