

Карина Герасимчук,
здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД В ДОСЛІДЖЕННІ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Постановка проблеми. В сучасному світі людина постійно зустрічається з різноманітними викликами, які можуть вивести її зі стану психологічної рівноваги та спровокувати екстремальну поведінку. Це можуть бути кризові ситуації, надзвичайні події, екстремальні умови праці чи навчання, військові дії, природні катастрофи та інші умови, що вимагають від індивіда максимальної адаптації та мобілізації всіх ресурсів.

Психофізіологічний підхід набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє інтегрувати знання про фізіологічні, біологічні та психологічні аспекти реакцій людини на екстремальні умови. Проте, попри значний потенціал цього напрямку, дослідження взаємодії між фізіологічними станами та поведінковими реакціями в умовах високого стресу потребують глибшого аналізу. Ефективні методи адаптації та мінімізації негативних наслідків для здоров'я в умовах стресу можуть значно підвищити витривалість і адаптаційні можливості індивідів, що є ключовим завданням для подальших наукових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Екстремальна поведінка означає дії або реакції індивіда, які відбуваються в умовах критичного стресу, ризику або небезпеки, які виходять за межі звичайного досвіду та повсякденного життя. Це може включати поведінку в ситуаціях екстремальних природних катастроф, воєнних дій, техногенних аварій, а також у високоризикованих спортивних або професійних діяльностях. Важливість вивчення екстремальної поведінки полягає в необхідності розуміння механізмів психологічної адаптації та резилієнтності, які дозволяють індивідам ефективно справлятися з високим рівнем стресу та небезпеки.

У сучасній психології існує кілька підходів до вивчення екстремальної поведінки:

1. Психоаналітичний підхід, який досліджує несвідомі мотиви та конфлікти, що можуть впливати на поведінку в екстремальних умовах.
2. Біхевіоральний підхід, зосереджений на вивченні зовнішніх проявів поведінки та їх змін під впливом екстремальних ситуацій.
3. Когнітивний підхід, який аналізує спосіб, яким переробка інформації та сприйняття ризику впливають на поведінку.
4. Психофізіологічний підхід, що досліджує взаємозв'язок між фізіологічними реакціями та психологічними процесами [1, с. 37].

Психофізіологія як наука зародилася у XIX ст. як відповідь на потребу інтеграції знань з фізіології та психології для глибшого розуміння людської поведінки. Вона досліджує взаємозв'язки між фізіологічними процесами в організмі та психічними станами, що виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули.

Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки виходить з припущення, що психічні та фізіологічні аспекти людської поведінки є взаємопов'язаними та взаємозалежними, особливо у випадках екстремального стресу чи надзвичайних ситуацій. Цей підхід акцентує на вивченні таких аспектів,

як реакція стресу, механізми стресостійкості, процеси адаптації та вплив екстремальних умов на фізіологічний стан організму та психіку людини. Він дозволяє ідентифікувати специфічні фізіологічні маркери, що можуть вказувати на здатність індивіда адаптуватися до екстремальних умов, а також розробляти стратегії для підвищення стресостійкості та адаптаційності [2, с. 31].

Застосування психофізіологічного підходу може бути особливо корисним у таких сферах, як: 1) підготовка спеціалістів екстрених служб (наприклад, пожежників, рятувальників, медичних працівників), де важливо не тільки фізичне, але й психологічне тренування для ефективної роботи під час надзвичайних ситуацій; 2) спортивна психологія, де психофізіологічні методи можуть допомогти спортсменам краще адаптуватися до високих навантажень та стресових умов змагань; 3) військова психологія, для розробки методик тренувань, спрямованих на підвищення стресостійкості та ефективності дій в умовах бойових дій; 4) космічна психологія, де вивчаються особливості адаптації людини до умов космічного простору, ізоляваності та невагомості.

Використання психофізіологічного підходу включає застосування різноманітних методів дослідження, від біофідбеку та нейроімеджингу до поведінкових експериментів, що дозволяє комплексно аналізувати як експресію екстремальної поведінки, так і підлеглі їй процеси. Це, в свою чергу, відкриває шлях до розробки нових підходів у психотерапії та консультуванні, а також до створення програм тренувань для зміцнення психофізіологічної стійкості особистості перед лицем потенційних кризових ситуацій [3, с. 125].

Висновки. Таким чином, психофізіологічний підхід виявляється не лише теоретично важливим для розуміння механізмів екстремальної поведінки, але й практично значущим для розробки ефективних методів адаптації та відновлення в посттравматичний період, забезпечуючи більш ефективну підтримку осіб, що зазнали екстремального впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В.Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2021. 76 с.
2. Кокур О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
3. Третяк О.В. Психофізіологічний механізм виникнення стресу як наслідок дії екстремальних впливів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2017. Вип. 5 (45). С. 122-128.