Олександр Цегельник

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Зростання числа екстремальних (техногенних і природних катастроф, міжнаціональних конфліктів, терористичних актів) у нашій країні за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати екстрену психологічну допомогу жертвам подібних ситуацій. Незважаючи на всю важливість і актуальність проблем надання екстреної психологічної допомоги населенню в екстремальних ситуаціях, ці завдання в даний час все ще залишаються досить новими для психолога.

Психологам все частіше доводиться працювати з людьми, які перенесли психічну травму, такими, як: вимушені переселенці та біженці, жертви захоплення в заручники, люди, які пережили бомбардування, обстріли, загибель родичів, розбійні напади, а також широкомасштабні природні та техногенні катастрофи. Головний зміст психологічної травми – це втрата віри в те, що життя організовано відповідно до визначеного порядку і піддається контролю. Травма впливає на сприйняття часу, під її впливом змінюється бачення минулого, теперішнього і майбутнього. За інтенсивністю пережитих почуттів травматичний стрес є найбільш істотною подією життя, тобто межею між до та після травмуючої події, а також усім, що буде відбуватися потім.

Негайне психотерапевтичне втручання дозволяє запобігти багатьом небажаним наслідкам і переходу процесу в хронічну форму.

Специфіка роботи психолога в екстремальних ситуаціях відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації, щонайменше, такими моментами:

1. Робота з групами. Часто доводиться працювати з групами жертв, і ці групи не створюються психологом штучно, виходячи з потреб психотерапевтичного процесу, вони були створені самим життям в силу драматичної ситуації катастрофи.
2. Клієнти часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви знаходяться ще під ефектом травмуючої ситуації, що не зовсім звичайно для нормальної психотерапевтичної роботи.
3. Нерідко низький соціальний та освітній статус багатьох жертв.
4. Наявність майже у всіх клієнтів почуття втрати [1].

Мета і завдання екстреної психологічної допомоги включають профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда. Екстрена психологічна допомога населенню повинна грунтуватися на принципі

інтервенції в поверхневі шари свідомості, тобто на роботі з симптоматикою, а не з синдромами [2; 3].

1. У кризовій ситуації потерпілий завжди знаходиться в стані психічного збудження. Оптимальним є середній рівень збудження. Відразу скажіть клієнтові, що ви очікуєте від терапії і як довго триватиме робота над проблемою. Надія на успіх краще, ніж страх неуспіху.
2. Не приступайте до дій відразу. З'ясуйте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з постраждалих найбільшою мірою потребує допомоги. Приділіть цьому секунд 30 одному постраждалому, близько 5-ти хвилин, якщо є декілька постраждалих.
3. Точно скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Скажіть постраждалим, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.
4. Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим. Візьміть потерпілого за руку або поплещіть по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною.
5. Ніколи не звинувачуйте потерпілого. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для надання допомоги в його випадку.
6. Професійна компетентність заспокоює. Розкажіть про вашу кваліфікацію та досвід.
7. Дайте постраждалому повірити в його власну компетентність. Дайте йому доручення, з яким він впорається. Використовуйте це, щоб він переконався у власних здібностях, щоб у потерпілого виникло почуття самоконтролю.
8. Дайте постраждалому виговоритися. Слухайте його активно, будьте уважні до його почуттів і думок. Говоріть про позитивне.
9. Скажіть потерпілому, що ви залишитеся з ним.
10. Залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги. Інструктуйте їх та давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати у когось почуття провини.
11. Постарайтеся захистити постраждалого від зайвої уваги і розпитувань. Давайте цікаві конкретні завдання.

Таким чином, екстрена психологічна допомога націлена на підтримку особистості постраждалого, його родичів та рятувальників в екстремальних умовах, зменшення їх душевних страждань та зниження впливу на них стресових чинників підвищеної інтенсивності.

Список використаних джерел

1. Гостюшин А. В. Людина в екстремальних ситуаціях / А. В. Гостюшин. – М.: Відкритий світ, 1995. – 196 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х.: УЦЗУ, 2007. – 502 с.
3. Романовська Д. Особистісні стратегії діяльності практичного психолога / Д. Романовська // Психолог. – 2012. – № 21. – С. 28–32.

Олег Цяпута

РОЗРОБКА ПРОГРАМОВАНОГО ТАЙМЕРА НА БАЗІ МІКРОКОНТРОЛЕРА ATMEGA8

Час – одна з двох основних форм існування матерії. Тому актуальною науковою задачею є проектування та розробка програмованого таймера, який би мав точний годинник з календарем, невеликі розміри та можливість ходу годинника при вимкненні електричної енергії.

Нами було розроблено програмований таймер на базі мікроконтролера фірми Microchip, що відраховує інтервал часу і може бути використаний для контролю послідовності події чи процесу. Основною задачею було спроектувати, розробити пристрій, що буде відміряти заданий інтервал часу з моменту запуску з секундоміром зворотного відліку, а момент спрацювання таймеру задається установкою необхідного часу доби.

Спроектований пристрій може використовуватися для автоматичної подачі дзвінків в навчальних закладах і установах, обладнаних мережею дзвінків з ручним включенням. Також таймер може бути використаний в системах добового та тижневого керування електронагрівачами, газовими котлами та системами кондиціювання. Автомат містить електронний годинник реального часу з цифровою індикацією і пристрій управління подачею дзвінків. Пристрій керується програмою, записаною на мікросхему постійного пам’яті [1, с. 37].

Отже, спроектований пристрій повинен подавати дзвінки згідно з розкладом. При цьому заздалегідь відомо, що цей розклад міняється украй рідко.

Розглянемо блок-схеми попередніх версій автомату подачі дзвінків. Блок-схема автомата подачі дзвінків розроблена Яцківом І.С. приведена на рисунку 1. Автомат містить наступні блоки: електронний годинник з блоком управління, блок пам’яті з дешифратором адреси (перетворювач рівнів, формувач статичного двійково-десяткового коду поточного часу, постійний запам’ятовуючий пристрій (ПЗП)), таймер з електронним реле, до якого підключається навантаження, блок живлення з можливістю перемикання на живлення від акумулятора окремих елементів автомата [2, с. 83].