

Стійкість до стресу як умова успішного виконання діяльності в екстремальних ситуаціях

В науковій роботі досліджено значення екстремальних умов в діяльності особистості та появі стресових реакцій на них. Встановлено, що успішність виконання професійних функцій буде залежати від рівня стійкості особистості до стресу.

Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору можна охарактеризувати як події з сильним психотравмуючим впливом на психіку особистості. Дія цього впливу може бути як одноразовою та сильною (затримання озброєного злочинця, використання зброї, швидка реакція на нештатну ситуацію і т.п.), так і багаторазовою та інтенсивною (робота в надзвичайних умовах, участь у збройних діях проти злочинців та ін.) [1]. Тому, ефективність фахової діяльності в екстремальних ситуаціях залежить від успішності виконання її суб'єктом професійних функцій та спроможності подолати стресовий вплив зовнішніх умов.

Формування та оцінка психологічної стійкості до стресу відносяться до числа провідних завдань профвідбору, а також психологічної, професійної й технічної підготовки кадрів.

Ми всі маємо потребу в певному рівні стресу, якщо не хочемо нудьгувати та почуватися нещасними. Але обов'язковий його рівень для кожної людини різний. Від людини до людини змінюється не тільки рівень потреби у стресі, але сам зміст чи вид цього психічного явища. В стресових ситуаціях відбувається адаптація організму до зовнішніх і внутрішніх впливів, відповідно стрес розглядається як захисна реакція на зовнішні та внутрішні подразники [2].

Сьогодні розуміння природи стресу є предметом дослідження різних наукових напрямів, що визначається певними аспектами. По-перше, реакції на стресогенні події не обмежуються суто фізіологічними змінами в організмі. Емоційне відношення до ситуації, її осмислення і необхідність змінити свою поведінку не тільки доповнюють, а найчастіше є пусковим механізмом для екстреної мобілізації. По-друге, в порівнянні з екстремальними діями середовища (шум, вібрація, холод, жара, радіація та ін.), не менш істотними для людини є такі чинники, як підвищена особиста відповідальність, новизна ситуації, складність вирішуваних завдань, соціальні конфлікти різної природи та ін. [3].

На певних стадіях свого розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я і життєдіяльності: іноді на самому початку, коли сила екстремальної дії явно перевищує індивідуальні ресурси, і головним чином на останній фазі, тобто на стадії виснаження, коли, не дивлячись на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, усунути вплив стрес-фактора не вдається. Тому вчені говорять про дві форми стресу.

Продуктивний, або еустрес (eustress), дозволяє не тільки долати складні ситуації, але і накопичити корисний досвід щодо подолання схожих стресових ситуацій. Деструктивний, або дистрес (distress), руйнує поведінку, є джерелом значних неприємних емоцій, переживань і, як наслідок, хвороб. Боротися з його проявами не тільки безрезультатно, але і шкідливо. Потрібно прагнути запобігти появі дистресу або, якщо вже людина опинилася в цьому стані, його необхідно долати за допомогою терапії.

При класифікації форм стресу використовуються критерії відмінності стресу в залежності від складності біологічної системи та її еволюційного рівня [4]. Відповідно виділяють *фізіологічний стрес*, що проявляється в порушеннях тих чи інших фізіологічних процесах, *емоційний (психологічний) стрес*, коли на перший план по значимості для дослідника виступає психічні стрес-реакції та біологічний стрес – головним чином у безхребетних тварин при впливі різних фізичних та фізико-хімічних чинників. Проте, дана класифікація лише частково відображає складність фізіологічних процесів при стресі.

Стрес є одним з головних чинників ризику для здоров'я, благополуччя та життєвого успіху сучасної людини [5]. Стрес став типовим явищем, супутнім людині в створених ним самим умовах життя. Інтенсивність та широта поширення цього явища досягла таких значних масштабів, що мова вже заходить про небезпечну епідемію, що виходить з-під контролю, із істотними руйнівними наслідками, як для індивіда, так і для суспільства вцілому: істотно знижується професійна надійність працівників, працездатність, погіршується здоров'я, збільшується вірогідність конфліктних ситуацій та прийняття помилкових рішень.

Часто людина не помічає небезпеки, що відбувається у неї на очах або ж, навпаки, надає дуже велике значення дрібницям і стороннім обставинам. Якщо ситуація суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна – у фізичному або моральному сенсі (наприклад, острах не виконати завдання, зробити помилку, позбутися визнаного статусу та ін) або ж як перешкода для досягнення важливої мети, то виникають первинні прояви стресу. Інакше стрес взагалі не розвивається, навіть якщо існуюча проблема може серйозно зашкодити людині [3].

Вивчення феномену стресу дало можливість категоризувати детермінанти його виникнення, перебігу та подолання. В екстремальних умовах, виділяють дві групи факторів, що зумовлюють стрес: ті, що визначаються ситуацією, та ті, що визначаються особистістю. Ситуативними джерелами стресу можуть виступати умови конкретної події. Серед них можна виділити: суб'єктивну значущість події, яка здебільшого залежить від таких суб'єктивних факторів, як оцінка ступені відповідальності, ступінь когнітивної тривоги, самооцінку спроможності ефективно виконати дії та невизначеність кінцевого результату, що також збільшує ступінь стресу. До особистісних факторів відносять ставлення конкретної людини до події та її суб'єктивна оцінка ситуації як екстремальної чи стресової [5].

Висновки. Слід зазначити, що діяльність в екстремальних умовах детермінована параметрами інформаційного середовища, які зумовлюють імовірнісну складову ситуативного середовища. Також, професійно важливим під

час діяльності в особливих умовах є концепція передбачень результатів діяльності, що значно впливає на зниження значимості зовнішніх подразників [2].

Тому, вивчення психологічних факторів стійкості особистості до стресових навантажень повинно ґрунтуватися на дослідженні специфічних особистісних ресурсів (емоційної, когнітивної, вольової, мотиваційної активності), що виступають в якості необхідної умови успішного виконання будь-якої професійної діяльності.

Список літератури

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України 07.10.04 Наказ № 100. – К.: МНС України. – 96 с.

2. Дідух М.М. Конструктивна копінг–поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: автореф...дис.канд.психол.наук. 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна. – К., НАВС, 2018. – 22С.

3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

4. Охременко О.Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.09 / О.Р. Охременко; Нац. акад. внутр. справ України. — К., 2005. — 30 с.

5. Ходаківська О. М. Професійний стрес: навч. посіб. / Хмельницький ін-т соціальних технологій Відкритого міжнародного ун-ту розвитку людини "Україна". – Хмельницький : ХІСТ ВМУРОЛ "Україна", 2008. – 124 с.