

**Вікторія Синишина**  
кандидат психологічних наук  
Ужгородський національний університет  
м. Ужгород (Україна)

## **ПРОЯВИ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасність пред'являє до суб'єкта діяльності підвищені вимоги відносно наявності у нього творчої активності, вміння знаходити нові шляхи вирішення проблем, нові форми роботи з персоналом, уміти впливати на людей. За останні роки в житті країни відбулися серйозні зміни, які стосуються моральних, етичних, життєвих, професійних норм поведінки і т.д. Все це потребує нових підходів до дослідження психосоціальних процесів у суспільстві, і в першу чергу у вивченні феномена професійної самореалізації особистості.

Необхідність здійснення професійної діяльності в особливих умовах, під постійним впливом значної кількості стресогенних чинників, висуває підвищені вимоги до психологічних якостей

фахівців екстремальних професій. За таких умов пошук нових шляхів подолання негативного впливу стрес-чинників професійного середовища на фахівців особливих умов діяльності постає важливим практичним завданням.

На шляху професіогенезу фахівців особливих умов діяльності, одним із головних компонентів виступає формування їх психологічної стійкості до негативних проявів професійного стресу.

У наш час проблема формування психологічної стійкості особистості до впливу екстремальних умов життєдіяльності перебуває в полі зору різних наук і безпосередньо психології діяльності в особливих умовах, екстремальної психології, психології праці, інженерної психології. Останнім часом цією проблемою стали активно займатися соціальні та організаційні психологи, у зв'язку з появою нових, раніше нечисельних екстремальних факторів сучасності. С. Миронець, досліджуючи феномен надзвичайних ситуацій, вказує на те, що «... проблеми подолання катастрофічних і довгострокових наслідків надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, на території усього світового співтовариства, останнім часом стають більш загрозливими для суспільства та набувають пріоритетності щодо їх розв'язання. Все частіше виникають надзвичайні ситуації на спеціальних об'єктах, у закритих для більшості громадян сферах діяльності [1, с.170].

До перерахованих загроз необхідно додати також загрози, які виникають у зв'язку із зберіганням хімічної та ядерної зброї, відпрацьованими відходами енергетичних, техногенних і великих промислових підприємств. Щорічно посилюється синергетичний характер впливу надзвичайних ситуацій. З'явилися й нові, нетрадиційні види загроз – в інформаційній сфері діяльності, нові види захворювань, тероризм тощо. Аналіз наукових праць вітчизняних учених у галузі екстремальної психології та психології діяльності в особливих умовах підтверджує лише наше припущення про те, що в майбутньому кількість аварій і катастроф буде збільшуватися, і здобувати нові складні форми впливу на суспільство, яке знаходиться в постійному негативному інформаційному полі про наслідки надзвичайних ситуацій.

Шляхи та засоби підвищення ефективності діяльності та безпеки людини в екстремальних умовах життєдіяльності

хвилюють учених усього світу. В останні роки суттєвий внесок у їх вирішення внесли: В. Бодров, М. Решетников, Н. Тарабріна, В. Загрядский, А. Карпуніна, М. Корольчук, В. Крайнюк, Г. Ложкін, В. Осьодло, С. Максименко, М. Магомед-Емінов, С. Миронець, О. Тімченко.

Специфіка діяльності в особливих умовах передбачає довгостроковий вплив на психіку негативних стрес-факторів професійного середовища, що в свою чергу відбивається на зниженні рівня готовності фахівців до ефективного виконання ними своїх службових обов'язків, погіршення функціональних можливостей тощо.

Одним з ефективних шляхів підвищення якості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій може бути підвищення їх стійкості до професійного стресу, що можливо здійснити через з'ясування негативних стрес-чинників зовнішнього і внутрішнього впливу на психіку фахівців, чіткого визначення механізмів утворення стресу та чинників його походження.

В. Розов досліджуючи адаптивність до стресу фахівців екстремальних професій наводить таку класифікацію негативних стрес-факторів: фізичні фактори (вібрація, шум, забруднення атмосфери); фізіологічні (змінний графік, відсутність режиму харчування); соціально-психологічні (конфлікти ролей і рольова невизначеність, перенавантаження або недовантаження фахівців, нерегульованість інформаційних потоків, міжособистісні конфлікти, висока відповідальність, дефіцит часу); структурно-організаційні фактори («організаційний стрес») [2].

Під впливом вищевказаних стрес-факторів може відбуватися порушення психічної адаптації (психічна дезадаптація). Дезадаптація під впливом постійно напружених умов життєдіяльності може носити різноманітний характер: від слабоструктурованих донозологічних форм неврозоподібних станів і соціально-стресових розладів до очевидних психопатологічних станів, які, наприклад, більш характерні для посттравматичних стресових розладів, що на даний час є важливим предметом психологічного дослідження.

Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану, що виражаються у порушенні ієрархії значимості, зникненню

властивих раніше оцінок, підходів у міжособистісних відношеннях. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короточасні і зникають після виходу людини із стресової ситуації. Однак, зміни, що виникли при стресі, здатні визвати і довготривалі порушення в структурі особистості. Найбільш негативним варіантом реакції на стресову ситуацію є розвиток апатії, пасивності. Людина зупиняє властиву їй активність, не вміщується в перебіг подій, що відбуваються навколо неї, якщо розцінює ситуацію, як безнадійну. Довготривалий стрес призводить не тільки до психічних відхилень, але і до соматичних розладів.

Особливий інтерес представляють такі особливості особистості, які здатні регулювати рівень функціонального стану при виконанні службових обов'язків в особливих умовах. Частіше за все такою якістю виступає емоційна стійкість, яка дозволяє фахівцям зберігати необхідну фізичну та психічну працездатність в екстремальних умовах НС.

Емоційна стійкість дозволяє більш ефективно справлятися із стресом, впевнено та холонокровно застосовувати засвоєні навички, приймати адекватні рішення в обстановці дефіциту часу. Стійкі до стресу особи характеризуються як активні, не імпульсивні, настирливі у подоланні перешкод. Протилежно цьому емоційно нестійкі особи, песимістичні, подразливі, сприймають оточення як вороже, та мають схильність зациклюватись на подразниках, пов'язаних з небезпекою. Емоційна стійкість може бути обумовлена мотивацією на досягнення високих показників, а також знаком емоційного переживання, його довжиною та глибиною.

Важливу роль в професійній діяльності відіграє самооцінка, її неадекватність зменшує надійність праці фахівця в екстремальних умовах. Самооцінка багато в чому визначає формування інших професійних якостей. Так, схильність до ризику часто породжується неадекватно завищеною самооцінкою. Високотривожні фахівці більш чутливі до емоційного стресу, важко виходять з цього стану. Тривожність безпосередньо пов'язана з ризиком захворіти неврозом. Психологічна стійкість в більшому ступені виражена у низькотривожних. Ці особи більш раціональні та з меншим емоційним напруженням здатні долати стресову ситуацію.

Слід пам'ятати, що при наявності стресових факторів зовсім інакше, ніж в спокійних умовах, протікають багато психологічних процесів як в учасників екстремальних ситуацій, так і в постраждалих осіб. Певна їх дезорганізація, порушення процесу послідовності мислення, почуття страху, тривоги небезпеки, зменшення об'єму уваги потребує відповідної психологічної та фізичної підготовки, тренувань. На основі аналізу поведінки працівників в екстремальних умовах доцільно умовно виділити чотири групи реакції.

Реакція підвищеної обережності. Полягає в намірах прийняти всі міри для того, щоб захистити себе. Реакція адекватної мобілізації - наміри детально розібратися в обставинах, навичках, вірно оцінювати обставини та вміння відрізнити справжню небезпеку від уявної і застосуванню відповідних мір захисту.

Реакція нехтування небезпекою - характерна для тих працівників, які намагаються запевнити себе, що небезпеки не існує, всі міри перестороги зайві. Вони схильні звинувачувати інших працівників в перестраховці, в драматизації ситуації. У звичайних умовах люди використовують малу частку своїх можливостей і тільки в екстремальних ситуаціях людина може виявити свої резерви. Багато помилкових рішень та дій в екстремальних ситуаціях пов'язано з негативними психічними станами, переживаннями та установками, з якими працівник занурюється в екстремальну ситуацію (це стани страху, невпевненості, хвилювання, загострення відчуття самозбереження, психічного "забування" опрацьованих стереотипів дій, звичок).

Отже, важливим елементом опрацювання навичок дій в екстремальних ситуаціях має бути створення або корекція власних психічних станів, спокійна виважена поведінка працівника, здатність регулювати свій емоційний стан, переборювати страх, розгубленість, коректна манера спілкування істотно зменшує ризик небажаного перебігу подій. На нашу думку, використання адекватних психологічних засобів, дає змогу підтримувати психологічну стійкість на оптимальному рівні, необхідному для ефективного виконання завдань за призначенням.

## Література

1. Миронець С.М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти. // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: "ГНОЗІС", 2002, Т. IV, ч.4 – С.170-174.

2. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно – практическое пособие / В.И. Розов. – К.: КНТ: Саммит – Книга, 2012. – 480 с.