

## ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Темп і ритм нашого життя, що постійно збільшується, постійна його насиченість різноманітною інформацією, поширення виробничих і позавиробничих контактів між людьми, різного роду стихійні і техногенні аварії і катастрофи, нестабільний соціально-економічний стан, війна в країні - породжують у людей психічну напруженість. Крайньою формою її прояву є стрес. Ситуації і чинники, що призводять до його виникнення, називають екстремальними.

Ті чи інші умови та ситуації, в яких може опинитись людина, здатні містити складові, що виникають не очікувано та є небезпечними для життя і здоров'я. Саме ці складові перетворюють життєві ситуації на граничні, екстремальні; нормальний стан життєдіяльності людини змінюється на напружений, незвичний, а змінена поведінка людини стає екстремальною.

Екстремальними в побутовому спілкуванні найчастіше називають ситуації, що загрожують здоров'ю і самому життю людини. Більш точно **екстремальні ситуації** можна визначати як несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Ситуація стає для особи надзвичайно значимою, причому безвідносно до того, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна: екстремальність є суб'єктивним переживанням реальної дійсності. Тому не виключено, що одна й та ж ситуація різними людьми буде усвідомлюватися як екстремальна і ординарна; об'єктивно екстремальна ситуація сприйматиметься конкретною особою як штатна і, навпаки, об'єктивно безпечна – як екстремальна.

Екстремальні ситуації можуть бути регламентованими і нерегламентованими, плановими і ситуативними, „штатними” і „позаштатними”.

У найбільш загальному вигляді вони поділяються на чотири групи:

- 1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо);
- 2) життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань), тобто такі, що виникають у житті кожної людини;
- 3) пов'язані з захопленням потенційно небезпечними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда та ін.);
- 4) службові, професійні – зумовлені виконанням фахових обов'язків.

**Екстремальні ситуації** спонукають людину до **екстремальної поведінки** – форма активності, детермінована зовнішніми та внутрішніми ситуативними чинниками, яка супроводжується психоемоційною напруженістю і призводить до мінливих чи тривалих негативних психічних станів та регулятивних механізмів поведінки.

У екстремальних умовах досить часто порушується звичний режим праці і відпочинку людини. У важких екстремальних ситуаціях психічні і інші перевантаження досягають меж, за якими настає перевтома, нервові виснаження, порушення діяльності, афективні реакції, психогенії (патологічні стани). Екстремальні ситуації небезпечні для життя, здоров'я, благополуччя людей. Екстремальні ситуації подеколи виникають в звичайній виробничій діяльності, наслідком чого є так званий професійний стрес, а також ці ситуації можуть викликати у людини стан афекту, фрустрації, підсвідомий автоматизм поведінки, посттравматичний стресовий розлад. В наслідок цього у людини виникають **порушення психічних процесів**, а саме: порушення когнітивної функції (нездатність зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяність, нездатність відвести увагу від стресора; порушення короткочасної пам'яті; нездатність до аналізу, синтезу, узагальнення, порушення сприйняття дійсності, здатності приймати рішення); **порушення емоційного реагування** (невідповідність за силою і адекватністю реагування на емоційні стимули; коливання настрою, роздратованість; дріб'язкові причіпки до всього); **специфічні вегетативні реакції** (прискорення або уповільнення пульсу; поверхневе часте дихання або можливе його затримання; тремор, тик; зміна кольору шкірних покривів, сухість в роті, надмірне потовиділення, ком в горлі тощо); **дезорганізація** (неможливість виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної та великої моторики); **втрата здатності контролювати свою поведінку** (словесні тиради; словесна агресивність, відсутність мови або вона може бути дуже повільна, або дуже швидка); **порушення адаптації до оточуючого світу** (неадекватне сприйняття себе, своїх можливостей по відношенню до навколишніх умов); **деморалізація** (зниження моральних критеріїв оцінки власної поведінки та вчинків; розв'язаність, вульгарність, цинізм, грубість, хамство; неконтрольоване вживання алкоголю, наркотичних речовин). Таким чином, екстремальні ситуації в нашому житті неминучі, але до них треба бути готовим як інтелектуально так і фізіологічно та психологічно, щоб своєчасно самостійно вплинути на подальший розвиток подій.

**Стрес** – нервово-психічне перенапруження, викликане несподіваним чи надсильним подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована, але повинна бути знайдена в ситуації, що склалася; емоційний стан, що спонукає до вирішення екстремальної ситуації за рахунок загальної мобілізації всіх ресурсів організму до пристосування в наявних умовах.

**Афект** – бурхливий та швидкоплинний стан, що повністю оволодіває особою й характеризується значними змінами в свідомості, порушенням вольового контролю за поведінкою.

**Фрустрація** – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню особистісно значимої мети.

**Підсвідомий автоматизм поведінки** – особливість організації екстремальної поведінки, що характеризується втратою свідомого контролю, звуженням сприймання, домінуванням рефлексії, імпульсивності та наслідування.

**Релаксація** – загальний психічний стан розслабленості, який виникає після зняття напруженості, зумовленої надсильними переживаннями чи фізичним перевантаженням.

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – це непсихотична, відстрокована реакція на вплив травмуючих ситуативних чинників життєдіяльності, що призводить до стійких негативних соматичних і психічних змін в особистості і потребує невідкладної системної колекційної допомоги.

При виконанні працівниками своїх професійних обов'язків в екстремальних ситуаціях можлива організація діяльності різних рівнів, полярними з яких є: високий та низький рівень вольової регуляції поведінки.

---

**Високий рівень вольової регуляції** (адаптивна поведінка, мобілізація) – виявляється у підсиленні регулюючих функцій психіки, своєчасному прогнозуванні і врахуванні змін обставин, швидкому, чіткому й грамотному застосуванні засобів і прийомів дій, за необхідності – їх видозміни. Підвищується ступінь вольової керованості діяльністю та її загальна ефективність.

**Низький рівень вольової регуляції** (неадаптивна поведінка, дезорганізація) – нездатність концентрувати увагу на головному, порушення впорядкованості психічних процесів, непослідовність і неточність виконання дій, ігнорування минулого професійного досвіду, стереотипне повторення певних дій при відсутності такої необхідності, покваліва і сумбурна поведінка або ж загальмованість, заціпеніння.

Аналіз службових ситуацій із трагічним для працівників наслідками свідчить, що таке **заціпеніння (ступор)** при реальній небезпеці для життя звичайно призводить до загибелі людини. Але його настання не буває випадковим, воно спричиняється відсутністю готовності діяти доцільно, страхом небезпеки через відсутність досвіду, боягузтвом та легкодухістю як стійкими рисами характеру, загалом – низьким рівнем професійної та психологічної підготовки чи професійною непридатністю.

За умови **недостатнього рівня вольової регуляції** поведінки при виконанні професійних дій високого ступеня відповідальності, що потребують пошуку нестандартних варіантів виходу з напруженої ситуації, спостерігаються такі явища: зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, розгубленість, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади сприймання і уваги, аж до втрати орієнтації в часі та просторі („тунельне бачення”).

Ріст числа екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, міжнаціональних конфліктів, терористичних актів, війни) в

нашій країні за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати **екстрену психологічну допомогу** жертвам подібних ситуацій.

Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на людину. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний, тяжкий.

Перша психологічна допомога включає такі елементи:

ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;

оцінювання потреб і проблем;

надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);

слухання людей, не примушуючи їх говорити;

розрада та заспокоєння людей;

надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки;

захист людини від подальшої шкоди.

---