

УДК 316.48

Макаренко П.В., к. психол. н., доцент, ХНУВС

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Статтю присвячено аналізу стресогенних факторів, які впливають на співробітників ОВС під час виконання ними своїх професійних обов'язків. Також розглянуто можливості психокорегуючих впливів з метою підвищення ефективності діяльності.

Ключові слова: стрес, екстремальні умови діяльності, психокорекція.

Актуальність проблеми. Професійна діяльність працівників ОВС найчастіше протікає в екстремальних умовах, пов'язаних із затриманням злочинців, звільненням заручників, застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку в період масових заходів, стихійних лих і надзвичайних ситуацій [1]. Вона у цей період характеризується тривалим впливом значного числа стресогенних психотравмуючих факторів, протікає в екстремальних умовах. Це визначає високі вимоги до психічної сфери особистості працівників ОВС, їх стресостійкості і психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Отже, тривалий вплив стресогенних факторів, наявність постійної загрози для життя, висока ймовірність загибелі, поранення, травматизації висувують певні вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості, але й до психологічних якостей особистості, що обумовлює психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах [7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати комплексних досліджень психологів показали, що такі фактори як ненормований робочий день, постійний контакт із асоціальними особами, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів знижують функціональні резерви організму, аж до їхнього повного виснаження [1]. Вплив цих і цілого ряду інших несприятливих факторів приводить до виникнення

невротичних розладів, перешкоджає виконанню працівниками службових обов'язків, сприяє психосоматичним захворюванням, а також появі станів, іменованих терміном «стрес». Крайні значення стресу, виявившись у цих умовах, за надзвичайних обставин вимагають уже психологічної (а іноді й психіатричної) реабілітації особистості.

Виклад основного матеріалу. Одним з важливих завдань, які вирішують практичні психологи ОВС, є психологічна оцінка кадрів, їх стресостійкість й психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах, що вимагає розвитку концептуального й методичного апарата цієї важливої частини психологічної роботи в ОВС.

Метою даної роботи є теоретичне вивчення проблеми стресу в екстремальних умовах діяльності та психокорекція стресових станів.

Більше 50 років тому канадський вчений Г. Сельє відкрив феномен стресу, назвавши його загальним адаптаційним синдромом, властивим всьому живому, включаючи людину. «Загальним» вчений назвав його тому, що відбувається зміна всього стану організму при його виникненні; «адаптаційним» - оскільки будь-який шкідливий вплив на організм переборюється; «синдромом» - тому що тільки при взаємозв'язку спостережуваних при цьому явищ забезпечується це пристосування. Відповідно до іншого сучасного підходу до концепції стресу, останній вважається незалежною перемінною і включає 8 основних ситуацій, які вважаються стресовими:

- необхідність прискореної обробки інформації;
- шкідливі стимули навколишнього середовища;
- усвідомлювана погроза;
- порушені фізіологічні функції (безсоння);
- ізоляція й висновки;
- остракізм (вигнання, гоніння);
- відсутність контролю над подіями [8].

На думку Лазаруса, центральною характеристикою стресогенної ситуації є усвідомлювана загроза, особливо, якщо мова

йде про найбільш важливі для людини цінності і цілі.

Третій підхід розглядає стрес як частину комплексної системи взаємодії особистості й оточуючого її соціального і природного середовища. Модель взаємодії тут психологічно найбільш обґрунтована порівняно із двома попередніми підходами.

Отже, «стрес можна визначити як феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні вимоги, пропонованої до особистості, з її здатністю впоратися із цією вимогою». Інакше кажучи, відсутність такої рівноваги призводить до виникнення стресу як спроби впоратися з його джерелом. Процес подолання стресу включає як фізіологічні, так і психологічні механізми (когнітивну, тобто пізнавальну й поведінкові стратегії).

Залежно від індивідуальних розходжень, одні люди схильні до активного, інші - до пасивного поводження при стресі. Ті, хто має внутрішній контроль над своєю діяльністю, - «інтернали» - менш піддані дистресу (це такий вид емоційного впливу, що погіршує діяльність людини) за соціального тиску в екстремальних умовах, ніж «екстернали» із зовнішнім контролем.

Люди із тривожністю як рисою особистості більш піддані емоційному стресу, ніж ті, у кого тривога виникає тільки в небезпечних ситуаціях. Психологічні стреси, пов'язані із затримкою зовнішніх проявів (страх, тривога, депресія), залежать від дії адреналіну, а психологічні стреси з вираженим зовнішнім проявом (агресивні стани, гнів, лють) залежать від секреції норадреналіну.

Термін «екстремальний вплив» може бути використаний як сполучений з поняттям «екстремальний стан», або стрес.

Існує кілька показників екстремальності впливу:

- самопочуття (суб'єктивні неприємні відчуття);
- працездатність (дієздатність);
- «об'єктивна» реєстрація фізіологічних процесів.

В.І. Медведєв виділяє два основних типи умов, що роблять ситуацію екстремальною: фізичні (холод, жара й інш.) та інформаційно-семантичні (відповідальність, дефіцит часу й інш.) [5].

Між виразністю стресу, емоційною напруженістю, з одного

боку, й ефективністю професійної діяльності - з іншого боку, немає однозначної залежності. Цю залежність на початку нашого століття встановили Р. Йеркс і Дж. Додсон (закон Йеркса - Додсона), показавши, що зі зростанням активізації нервової системи до певного критичного рівня ефективність діяльності підвищується, але надалі, за збільшення стресогенності діючих факторів, її показники починають знижуватися [6].

При порівняно невеликій екстремальності стресу загострюється увага, мислення й інтуїція, відбувається ніби «уповільнення» плину суб'єктивного часу, підвищується «субсенсорна» чутливість.

Надмірна екстремальність стресора приводить до «відключення» свідомості від стрессогенної дійсності (дезорієнтація щодо дійсності, непритомність й інш.). Такий прояв стресу розглядається як дистрес, що виникає в емоційно негативній професійній обстановці, поширюється на позаробочий час.

Відповідно до класифікації Роттера, «інтернали», що мають внутрішній «локус» (вид контролю) за своєю діяльністю, менш піддані дистресу в екстремальних ситуаціях, ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» контролю. Однак у критичних ситуаціях «інтернал», що втратив віру в себе, може продемонструвати якості «екстернала».

Л.А. Китаєв-Смик виділив три типи ставлення особистості до себе при стресі. Перший тип - відношення до себе як до «жертви» екстремальної ситуації, таке ставлення підсилює дистрес. Другий тип поряд зі ставленням до себе як до «жертви», включає ставлення до себе як до цінності. Третій тип відношення, включає два попередні плюси відношення до себе як одному з ряду інших. Таке відношення виникає в тих, хто відповідає за хід екстремальної ситуації, і в тих, хто вивчає стрес, у тому числі й на собі [4].

Розглядаючи закономірності емоційно - поведінкових реакцій при стресі в окремих осіб, обумовлені її індивідуальним і видовим досвідом, можна виділити дві основні фази. Перша фаза у відповідь на екстремальний вплив - фаза програмного реагування. Емоціями цієї фази є гнів, рішучість, переляк та інш. У

відповідь на невизначеність ситуації в екстремальність впливу відбувається надлишкова мобілізація енергетичних і «організаційних» ресурсів.

Друга фаза – фаза «ситуаційного реагування». Емоції цієї фази – радість, почуття задоволення або зняковільність, досада й т.п.

При аналізі стресів виявлено стресостворюючі фактори, що становлять їхню екстремальність:

- суб'єктивна оцінка небезпеки стресора для цілісності суб'єкта (цілісність соціального статусу, цілісність реалізації мотивів та ін.);

- суб'єктивна чутливість до стресу, тобто ступінь значущості для особистості;

- ступінь несподіванки стресора;

- тривалість дії стресора за його суб'єктивної значущості, що зберігається [5].

Зміна суб'єктивних факторів екстремальної ситуації можлива шляхом керування когнітивним і емоційно - поведінковим проявом стресу.

Радянський фізіолог П.К. Анохін вважав, що «емоційним переважанням ми можемо протистояти виховуючи волю, навчившись управляти емоціями й розумно переборювати так звані «емоційні стреси».

Така психокорекційна робота полягає у раціональній і сугестивній психотерапії, які включають такі моменти:

1. Подання особистості інформації про природу стресової реакції:

- а) уміння виявляти симптоми стресової реакції, відрізнити еустрес від дистресу;

- б) розуміння можливості занедужати серечно - судинним або невротичним захворюванням;

- с) прогнозування рівня свого стресу - стабільності й характерного «локусу» контролю («інтернального» або «екстернального»).

2. Керування семантичними й емоційно-поведінковими проявами стресу:

- а) корекція помилкових проявів;
- б) саме програмування й саморегуляція психічних станів.

Психічна саморегуляція - регуляція різних станів (у тому числі й стресових) і поведінки людини, здійснюване нею самою за допомогою самонавіювання. Навчання психічній саморегуляції здійснюється за допомогою спеціального методу - «психорегулюючого тренування», що бере свій початок від аутогенного тренування Г. Шульца [6].

Аутогенне тренування (АТ) – метод, що припускає навчання м'язовій релаксації, самонавіювання, розвитку концентрації уваги й чинності подання, умінню контролювати мимовільну розумову активність, з метою підвищення ефективності значущої для суб'єкта діяльності. АТ застосовується в медицині, спорті, педагогіці, у різних видах професійної діяльності, де мають місце екстремальні ситуації [6].

Самонавіювання (аутосугестія) - процес навіювання, адресований самому собі, при якому суб'єкт і об'єкт впливу, що навіює, збігаються. Самонавіювання веде до підвищення рівня саморегуляції, змінює відчуття, сприйняття, дозволяє управляти процесами уваги, пам'яті, емоційними та соматичними реакціями [6].

Механізм дії психорегулюючого тренування базується на використанні чотирьох основних компонентів:

1-й компонент – уміння знижувати тонус, гранично розслабляти м'язи особи, шиї, рук, ніг, тулуба й таким шляхом зменшувати потік нервових імпульсів у головний мозок, що веде до заспокоєння.

2-й компонент – максимально яскраво представляти зміст формул самонавіювання.

3-й компонент – уміння утримувати ненапружену увагу на об'єкті.

4-й компонент – уміння впливати на себе потрібними словесними формулами під час релаксації й мобілізації.

Психічну саморегуляцію називають психічною гімнастикою, тому що у процесі самонавіювання можна налаштовувати себе на оптимістичний лад, учитися «аутогенній нейтралізації»

негативних емоцій, стресових станів.

На початку XX століття В.М. Бехтерев указував на тісний зв'язок емоційного стану з мімікою (тонусом мімічної мускулатури).

П.К. Анохін писав, що розслаблення мімічної мускулатури за механізмом зворотного зв'язку приводить до емоційного вирівнювання. Цим пояснюється те важливе значення, що приділяється міміці у методах психічної саморегуляції.

Близько 1/8 формул – самонавіювань адресовано м'язам особи, так крім їхнього впливу на емоційний стан, контроль за положенням м'язів особи (крім подання власного «Я») сприяє зосередженню на своєму «Я», відключенню від сторонніх впливів.

Медитація – методика аутогенного типу, що може бути використана для профілактики стресових станів. Вона являє собою стан, у якому досягається вищий ступінь концентрації на певному об'єкті (об'єктом може бути образ, слово, фраза або думка) або ж повне «розосередження» уваги. У випадку «розосередження» уваги досягається «емоційний перепочинок», знімається стресовий стан [6].

Біологічний зворотний зв'язок - новий метод, за допомогою якого інформація про психофізіологічну діяльність людини фіксується й посилає назад до нього, щоб управляти різними біологічними процесами, у тому числі й тими, які приводять до запобігання та купіювання дистресу. Цей метод апаратурний, він дозволяє використати різні типи біологічного зворотного зв'язку: температурний, електроміографічний (біоструми м'язів), електроенцефалографічний (біопотенціали мозку). Так можна впливати на роботу головного мозку, активізуючи й розслабляючи себе шляхом корекції стану, спостерігаючи на екрані власні ЕЕГ - хвилі, що відходять із різних ділянок мозку [6].

У зв'язку з тим, що людина не може одночасно відчувати тривогу, страх і стан розслаблення, релаксація робить гальмуючу дію на стресову реакцію.

Висновки. У профілактиці стресових станів індивідуальні розходження в релаксації відіграють істотну роль. Донедавна

вважалося, що релаксаційні методики є зовсім безпечними, однак зі зростанням їхньої популярності й широти застосування було виявлено деякі небажані побічні ефекти. Цим пояснюється необхідність контролю з боку фахівця-психолога при оволодінні методиками психічної саморегуляції тими особами, чия професійна діяльність здійснюється в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белик Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. М., Наука, 1989. – 145 с.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психологии. – М.: Политиздат, 1987. – 231 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях. – В кн.: Вероятностное прогнозирование в деятельности. М., МГУ, 1977. – 341 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 276 с.
5. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях – В кн.: Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. М., МГУ, 1979. – 290 с.
6. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 345 с.
7. Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. М., МГУ, 1987. 87 с.
8. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988. – 120 с.

<http://nuczu.edu.ua/>