

Взаимосвязь физической и психологической устойчивости  
в условиях стрессовых ситуаций

Р.Л. Ткачук, А.М. Ковальчук; Львовский государственный университет  
безопасности жизнедеятельности; Украина, г. Львов, ул. Клепаровская, 35; тел.  
(032)233-32-40, e-mail: scorpkov@bigmir.net

Профессия работника оперативно-спасательной службы ставит повышенные требования как к физическому, так и к психологическому состоянию человека (оператора) потому, что связана в основном с экстремальными условиями трудовой деятельности, и входит в десятку самых рискованных профессий. Условия такой деятельности характеризуются агрессивными внешними воздействиями на психофизиологическое состояние человека, они нарушают обычный режим труда, вызывают психические и физические перегрузки. Такие обстоятельства в значительной степени усложняют выполнение профессиональных обязанностей, а иногда становятся прямой угрозой их здоровью и жизни, ставят оператора перед проблемой выбора модели стратегии личного поведения. Аварийные ситуации требуют быстрой перестройки физической, психической и интеллектуальной деятельности на фоне растущего эмоционального возбуждения. В таких ситуациях четко выделяются две неадаптивные формы реакций оператора на стрессоры - ажиотаж и ступор [2].

В процессе воздействия различного рода угроз, оператор последовательно переживает определенные этапы умственной и физической деятельности, пытается адаптироваться к стрессовой ситуации, в условиях которой он либо принимает целеустремленные решения либо происходит блокировка его интеллектуальной и физической деятельности (наступление состояния ступора) [3].

Реакции операторов на одну и ту же конфликтную ситуацию могут быть различными, при этом важно выявить, какие факторы вызывают нежелательные поведенческие реакции и снижают или блокируют процесс принятия целенаправленных решений. Факторы, влияющие на формирование действий и принятие решений:

- особенности нервной системы (тип высшей нервной деятельности);
- силы активации процессов возбуждения;
- силы тормозных процессов в режиме принятия решений;



- психологическая готовность к действиям в экстремальных условиях;
- уровень развития физической подготовленности;
- арсенал приобретенных двигательных умений и навыков;
- психофизиологическое состояние оператора (переутомление, напряженность, нарушение ритмов сна и деятельности);
- временной интервал для формирования и принятия решений;
- уровень интенсивности психотравмирующей ситуации;
- соотношение последствий после принятия целенаправленных решений и уровня угрозы для жизни оператора [ 1, 4].

С целью проверки изложения теоретического материала было проведено исследование среди курсантов и студентов первого курса обучения ЛГУ БЖД в количестве 160 человек, проведен сравнительный анализ результатов тестирований по физической подготовке и успешности прохождения психологической полосы препятствий в психолого-тренировочном центре учебного заведения. Согласно проведенного анализа определена положительная взаимосвязь между общим уровнем физической подготовленности и психологической устойчивости к стрессогенным ситуациям  $r = 0,67$  на уровне статистического значения  $P < 0,05$ .

#### **Выводы:**

Следовательно, можна констатировать необходимость поддерживать высокую степень психической и физической готовности оператора к действиям в стрессогенных условиях.

#### **Литература:**

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: Навчально-методичний посібник / Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. - Л., ЛДУ БЖД. 2008. - 74 с.
2. Самонов А.П. Психологія для пожежних. - Перм, 1999. - 509 с.
3. Ткачук Р. Л. Логіко-когнітивні моделі формування управлінських рішень інтегрованими системами в екстремальних умовах: [допомога] / Г.П. Ткачук, Л.С. Сікора. - Львів : Ліга-Прес, 2010. - 404 с.: схеми, табл., іл.
4. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України протягом дня: Навчально-методичний посібник / Ратушний Р.Т., Кошелев В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю. М. - Л.: ЛДУБЖД, 2011. - 140 с.

