

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Ю. Игнатова, магистрант гр. МРм-231, II курс

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В повседневные будни человека происходит огромное количество разных ситуаций, которые могут быть как особенными, так и обычными, как запоминающимися, так и не остающимися в памяти, как сложными, так и простыми, как активными, так и пассивными. Огромное количество событий отражают естественный ход проживания человека. Даже если и привлечет внимание, то лишь ненадолго.

Люди по-разному реагируют на одно и то же событие. Именно поэтому важен анализ не только самого события, но и взаимосвязи между различными составляющими в этой ситуации. Со стороны человека событие может выступить как причина или как цель.

Существуют профессии, в которых люди профессионально решают проблемы в ситуациях повышенного риска. Даже психологам требуется психологическая поддержка и профессиональные умения в чрезвычайных ситуациях. Даже спасатели сталкиваются с факторами, влияющими на их психику настолько сильно, что порой и они не могут подготовиться к ним.

Изучение психологического состояния людей в экстремальных ситуациях помогает понять, как они реагируют на стресс, какие стратегии они используют для принятия решений в сложных условиях, и какие факторы влияют на их психологическую устойчивость. Оно имеет огромное значение для улучшения безопасности и эффективности в экстремальных видах деятельности. В наше время вопросы по психологической и психосоциальной работе с людьми, побывавшими в чрезвычайных условиях, становятся актуальнее [1].

Цель работы стало определение психологических индивидуальных качеств человека в экстремальных видах деятельности

В экстремальных видах деятельности, таких как альпинизм, спасательные операции или военная служба, психологическое состояние человека будет характеризоваться повышенным уровнем стресса и тревоги, вызванными постоянной угрозой для жизни и здоровья. Одновременно с этим, можно предположить, что опыт и тренировка помогут некоторым людям развить высокий уровень самоконтроля, уверенности и способность эффективно принимать решения в условиях неопределенности и опасности. Также возможно, что участие в экстремальных видах деятельности может способствовать развитию специфических ментальных навыков, таких как быстрая адаптация к переменным условиям и умение оставаться спокойным в критических условиях.

За восприятие человека различных экстремальных ситуаций и степени анализа их трудностей отвечают такие факторы как позитивная самооценка, степень уверенности в себе, субъективный контроль, позитивное мышление, мотивация для достижения успеха и подобные. Поведение человека часто зависит от особенностей темперамента и его характера.

Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях, их временные характеристики, психофизиологические возможности людей – величины крайне вариативные, которые зависят от особенностей нервной системы, жизненного опыта, профессиональных знаний, навыков, мотивации, стиля деятельности.

Психологическая устойчивость обеспечивает защиту от фрустрирующих и стрессовых воздействий в экстремальных условиях. Работники таких профессий как МВД, МЧС и др. чаще всего попадают в чрезвычайные ситуации, которые оказывают на них стрессовое воздействие. Именно поэтому у работников данных профессий должна быть профессиональная психологическая подготовка. Эти люди должны уметь владеть собой, оценивать тяжелые ситуации максимально быстро и принимать решения, соответствующие данным ситуациям.

Экспериментальная часть включает в себя анализ с помощью двух методов:

1. Инвентаризация симптомов стресса;
2. Тест на стрессоустойчивость.

Методика инвентаризации симптомов стресса была впервые изготовлена Т. Иванченко [3]. Цель его методики заключалась в исследовании признаков стресса и проявления их в повседневной деятельности. Участникам опроса нужно ответить на 20 вопросу и оценить, как часто проявляется каждый симптом.

Данная методика позволит раскрыть симптомы, например:

- чувство бессилия;
- рассеянность;
- вялость;
- нарушение сна;
- раздражительность;
- ухудшение памяти;
- повышенное артериальное давление и т.д.



Рисунок 1. Соотношение баллов среди участников опроса

Участники, набравшие до 30 баллов, ведут спокойную жизнь и справляются со своими проблемами постепенно.

Участники, набравшие 31 - 45 баллов, подвергаются стрессу, как с положительной стороны, так и с отрицательной.

Участники, набравшие 45 - 60 баллов, мечтают о карьере, часто зависят от оценок других людей, что влияет на них и постоянно держит в состоянии стресса.

Участники, набравшие более 60 баллов, угрожают своему здоровью, им необходимо поменять свои приоритеты.

Тест на стрессоустойчивость впервые был предложен Ю.В. Щербатых [2]. Его методика оценивает как общий уровень стрессочувствительности, так и отдельные его компоненты. Показатели данного теста соответствуют показателям обратным к стрессоустойчивости участников.

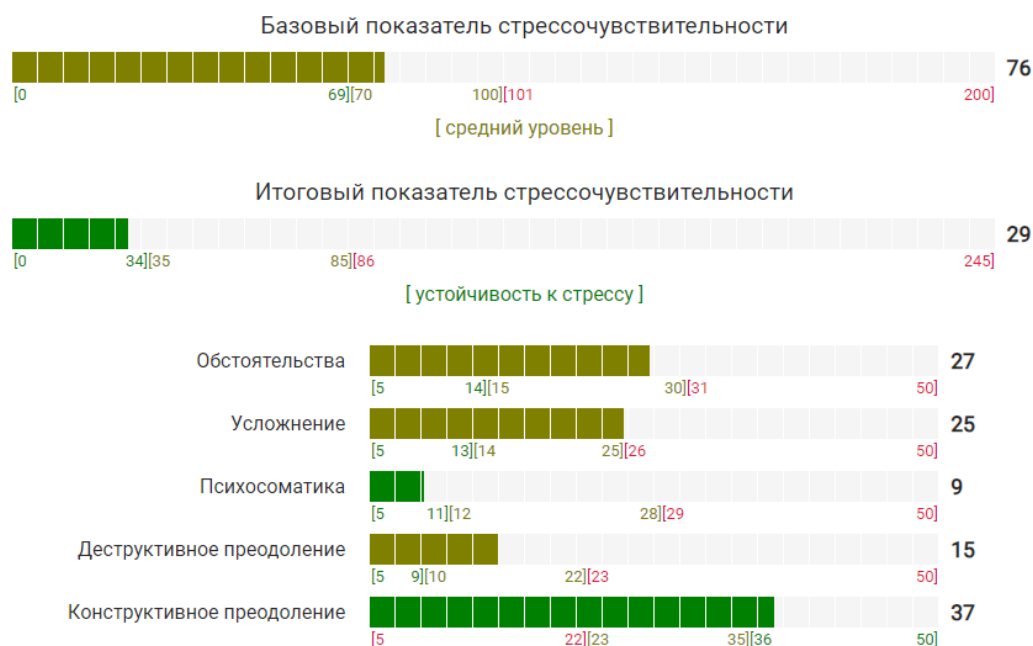


Рисунок 2. Индивидуальные показатели стрессочувствительности участника

Шкала «обстоятельства» показывает реакцию участника на обстоятельства, которые мы никак не повлияем.

Шкала «усложнение» определяет, насколько участник все усложняет в конкретных ситуациях.

Шкала «психосоматика» показывает предрасположенность к психосоматическим заболеваниям.

Шкала «деструктивное преодоление» показывает деструктивные способы преодоления стресса.

Шкала «конструктивное преодоление» показывает конструктивные способы преодоления стресса.

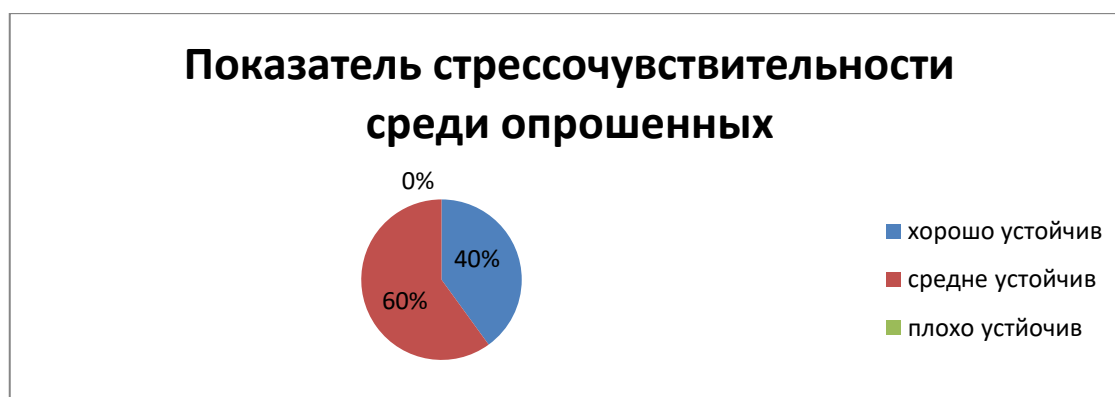


Рисунок 3. Показатель стрессочувствительности среди участников опроса

После проведения экспериментальной части видно, что большинство участников опроса испытывают средний уровень стресса, но хорошо справляются с ним. Меньшая часть участников опроса испытывают минимальный

уровень стресса, благодаря чему лишний раз они не перенапрягаются. Также, из всех участников опроса никто не испытывает высокий уровень стресса, что хорошо сказывается на их самочувствии.

Вывод: те условия, в которых сейчас трудятся многие работники таких профессий как МЧС, МВД и др. соответствуют экстремальным условиям, эти люди должны быть профессионально психологически подготовлены. Однако такие ситуации возникают не только у работников данных отраслей, но и изредка у людей в повседневной жизни. Поэтому стоит проводить хотя бы общую психологическую подготовку среди обычных граждан, студентов, школьников.

Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям – конкретное воздействие на человека при помощи психологических методов, которые направлены на формирование у этого человека моральной готовности к действиям в экстремальных условиях.

Таким образом, стоит и дальше изучать психологическое состояние человека в чрезвычайных ситуациях, потому что это имеет огромное значение для понимания поведения конкретного человека в чрезвычайных условиях, а также повысит безопасность и эффективность деятельности в таких областях.

Список литературы:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / [Электронный ресурс] //: [сайт]. – URL: https://www.phantastike.com/practic_psychology/stress_sh/html/ (дата обращения: 22.07.2024).
2. Анкета Щербатых Ю. В. «Тест на стрессочувствительность» / [Электронный ресурс] //: [сайт]. – URL: <https://psytests.org/stress/shstress.html> (дата обращения 22.07.2024).
3. Анкета Иванченко В. А. «Инвентаризация симптомов стресса» / [Электронный ресурс] //: [сайт]. – URL: <https://psytests.org/stress/isyns.html> (дата обращения 20.07.2024).