

Взаємозв'язок фізичної і психологічної стійкості курсантів  
в умовах стресових ситуацій

Р.Л. Ткачук, А.М. Ковальчук, Ю.С. Баран

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності; Україна,  
м. Львів, вул. Клепарівська, 35; тел. (032) 233-32-40, e-mail: [scorpkov@bigmin.net](mailto:scorpkov@bigmin.net)

Професія працівника оперативно-рятувальної служби ставить підвищені вимоги як до фізичного, так і до психологічному стану людини (оператора) тому, що пов'язана в основному з екстремальними умовами трудової діяльності, і входить в десятку найбільш ризикованих професій. Умови такої діяльності характеризуються агресивними зовнішніми впливами на психофізіологічний стан людини, вони порушують звичайний режим праці, викликають психічні та фізичні перевантаження. Такі обставини в значній мірі ускладнюють виконання професійних обов'язків, а іноді стають прямою загрозою їх здоров'ю та життю, ставлять оператора перед проблемою вибору моделі стратегії особистої поведінки. Аварійні ситуації вимагають швидкої перебудови фізичної, психічної та інтелектуальної діяльності на тлі зростаючого емоційного збудження. У таких ситуаціях чітко виділяються дві неадаптивні форми реакцій оператора на стресори - ажіотаж і ступор [2].

У процесі впливу різного роду погроз, оператор послідовно переживає певні етапи розумової та фізичної діяльності, намагаючись адаптуватися до стресової ситуації. В умовах такої він або приймає цілеспрямовані рішення або відбувається блокування його інтелектуальної і фізичної діяльності (наступ стану ступору) [3].

Реакції операторів на одну і ту ж конфліктну ситуацію можуть бути різними. При цьому важливо виявити, які фактори викликають небажані поведінкові реакції і знижують або блокують процес прийняття цілеспрямованих рішень. Фактори, що впливають на формування дій та прийняття рішень:

- Особливості нервової системи (тип вищої нервової діяльності);
- Сили активації процесів збудження;
- Сили гальмових процесів в режимі прийняття рішень;
- Психологічна готовність до дій в екстремальних умовах;
- Рівень розвитку фізичної підготовленості;
- Арсенал придбаних рухових умінь і навичок;
- Психофізіологічний стан оператора (перевтома, напруженість, порушення ритмів сну і діяльності);
- Часовий інтервал для формування і прийняття рішень;
- Рівень інтенсивності психотравмуючої ситуації;

- Співвідношення наслідків після прийняття цілеспрямованих рішень і рівня загрози для життя оператора [1, 4].

З метою перевірки викладу теоретичного матеріалу було проведено дослідження серед курсантів та студентів першого курсу навчання ЛДУ БЖД у кількості 160 чоловік, проведено порівняльний аналіз результатів тестувань з фізичної підготовки та успішності проходження психологічної смуги перешкод в психолого-тренувальному центрі навчального закладу. Згідно проведеного аналізу визначені <sup>у</sup> позитивні <sup>у</sup> взаємозв'язок між загальним рівнем фізичної підготовленості та психологічної стійкості до стресогенним ситуаціям  $r = 0,67$  на рівні статистичного значення  $P < 0,05$ . *→ необхідна інтегрованість*

*координати  
вбіраються*  
**Висновки:**

Отже, можна констатувати необхідність підтримувати високий ступінь психічної та фізичної готовності оператора до дій в стресогенних умовах.

**Література:**

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вісхід навчально закладів МНС України: Навчально-методичний посібник / Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. - Л.: ЛДУ БЖД, 2008. - 74 с.
2. Савова А.П. Психологія для пожежних. - Перм. 1999. - 599с.
3. Ткачук Р. П. Логіко-когнітивні моделі формування управлінських рішень інтегрованими системами в екстремальних умов: [допомога] Г.П. Ткачук, Л.С. Сікора. - Львів: Ліга-Прес, 2010. - 404 с.: Схеми, табл., Іл.
4. Фізичне виховання курсантів Навчально закладів МНС України упродовж дня: Навчально-методичний посібник / Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю. М. - Л.: ЛДУБЖД, 2011. - 140 с.