

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОЯВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ

Більшість досліджень з проблеми індивідуального стилю діяльності спортсменів засновані на вивченні особливостей діяльності в екстремальних умовах, тому що саме такі ситуації найбільшою мірою створюють передумови для прояву і формування всіх компонентів індивідуального стилю. Практично всі прикладні роботи з досліджень стилів діяльності відносяться до психології праці, інженерної, авіа-, космічної, військової психології. У психології спорту дослідження зосереджені в основному, на його елітних формах, тобто в спорті вищих досягнень. Високий рівень активності сприяє вищим творчим проявам індивідуальності. Професійна діяльність, пов'язана з екстремальними ситуаціями, сприяє прагненню індивіда висловити свої можливості оригінальними способами вирішення. За найбільш повного визначення Є. О. Клімова, індивідуальний стиль діяльності – це індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, до яких свідомо чи випадково вдається людина, з метою найкращого врівноважування своєї типологічно обумовленої індивідуальності з предметами, зовнішніми умовами діяльності. Індивідуальний стиль діяльності проявляється різноманітно: в практичних способах дії, в прийомах організації психологічної діяльності, в особливостях реакції і психологічних процесах. Таким чином, можна стверджувати, що індивідуальний стиль діяльності являє собою індивідуально обумовлені способи дій людини, що врівноважують його діяльність із зовнішніми впливами навколишнього середовища. Ці способи дій визначаються специфічним поєднанням здібностей і генотипом обумовленої схильності людини до певного стилю поведінки в складних ситуаціях. Адекватна поведінка в умовах екстремальної (в тому числі, спортивно-змагальної) діяльності здійснюються не тільки на рівні усвідомленого поведінки, а й на рівні неусвідомлених способів дій, сукупність яких формується в процесі онтогенезу на базі своєрідного поєднання властивостей вищої нервової діяльності.

Стрес – загальна реакція організму на фізичний чи психологічний вплив, що порушує його гомеостаз, або відповідний стан нервової системи організму (організму в цілому). Стрес тягне за собою зміну особистості, охоплює фізіологічні, емоційні і інтелектуальні процеси. При цьому здатність приймати свідомі рішення різко знижується або блокується, зростає кількість скоєних помилок, і ефективність діяльності в цілому падає. Оскільки, ступінь впливу подразника обумовлена особистісними особливостями, людей можна порівнювати між собою з точки зору властивих їм індивідуальних рівнів стресостійкості.

Сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, визначаються як стресостійкість. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості і характеру, прямо і безпосередньо пов'язана з рівнем стресостійкості – вона тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. На рівні психологічних якостей стресостійкість проявляється як витримка, рішучість, активність, сміливість, відповідальність. Як здатність не піддаватися у провокаційних ситуаціях занадто високій

психоемоційній напрузі (істерії), здібність стримувати себе і володіти ситуацією, знайти правильне рішення і реалізувати його (в тому числі, в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності і значного пресингу). З точки зору психофізіології, стресостійкість виступає як характеристика нервових механізмів психічної діяльності в умовах психологічного навантаження.

Високі значення вольового самоконтролю характерні для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, відповідальність, розвинене почуття обов'язку. Низькі значення спостерігаються у осіб чутливих, вразливих, невпевнених у собі. Загальний фон активності знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури.