

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ДОЛАННЯ СТРЕСУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ

Крайнюк В.М.

кандидат психологічних наук, доцент,
Національна академія оборони України

Актуальність проблеми. Люди неоднаково реагують на ідентичні стресори. Очевидно, що точно передбачити наслідки впливу стресових факторів складно. Це зв'язано з тим, що між стресорами та їхніми наслідками опосередковано діють інші фактори. До таких факторів відносяться якості стресорів, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресів і соціальні фактори.

Існує кілька моделей комплексної взаємодії різних психологічних факторів, що впливають на подолання стресу [1]. Стресові, обтяжливі події рідко стають основною причиною психічних розладів. Стресори викликають порушення адаптації тільки в поєднанні з різними внутрішніми і зовнішніми факторами. В чому ж полягають механізми долання стресу. Це питання є надзвичайно актуальним.

Мета статті – з'ясувати психологічні механізми долання стресу у рятувальників

Завдання – здійснити кореляційний аналіз та визначити інформативні показники, які є значущими в механізмах долання стресу у рятувальників.

З метою перевірки гіпотези, що висуває припущення стосовно зв'язків стресостійкості зі змінними, які діагностують структурні елементи особистості та їх прояви в посттравматичний період, було залучено кореляційний аналіз.

В цілому необхідність кореляційного аналізу була пов'язана зі встановленням математичним способом кореляційних зв'язків між різноманітними кількісними показниками, здобутими у процесі психологічного дослідження.

З'ясування того, як змінюється стресостійкість залежно від змінних, інших досліджуваних величин дає змогу

кількісно оцінити рівень взаємозумовленості цих показників, встановити певні закономірності, що вказують на механізми долання негативних проявів стресу під час дії стресогенних факторів та після припинення безпосереднього впливу на психіку рятувальників в посттравматичний період.

Виклад основного матеріалу. Для визначення щільності зв'язків між стресостійкістю та показниками методики „Долання стресу” проведено кореляційний аналіз. В дослідженні взяло участь 129 рятувальників.

При цьому коефіцієнт кореляції дасть змогу кількісно оцінити рівень зв'язків (низький $r < 0,3$, помірний $r = 0,3-0,5$, помітний $r = 0,5-0,7$ і високий $r > 0,7$; М.В. Гамезо, І.А. Домашенко, 1994) між стресостійкістю та значною кількістю психічних та соціально-психологічних явищ, що відображають її особливості взаємозв'язків у структурі особистості.

Аналіз отриманих даних показав, що 10 показників з 11 мають достовірні, вагомі рівні кореляційних зв'язків, з них 7 – прямих і 4 – зворотних. Так, на рівні високих прямих зв'язків спостерігаються кореляції стресостійкості з асертивністю дій ($r = 0,74$), активністю ($r = 0,73$) та пошуку соціальної підтримки ($r = 0,71$). На рівні помітних – з просоціальною ($r = 0,65$) та прагнення до здійснення соціальних контактів ($r = 0,56$). На рівні помірних – з обережністю ($r = 0,30$). Зворотні кореляційні зв'язки зі стресостійкістю спостерігаються за наступними показниками цієї ж методики, а саме: з імпульсивністю ($r = - 0,37$), уникненням ($r = - 0,35$), маніпулятивними (не прямими) діями ($r = - 0,33$), асоціальною поведінкою ($r = - 0,32$).

З метою поглиблення розуміння внутрішніх зв'язків показників методики "Долання стресу - 1" розглянемо їхні кореляційні коефіцієнти з усіма іншими змінними, представленими в дослідженні. Тим більше, що результати такого аналізу мають значно розширити та поглибити погляди на механізми долання стресу.

Перший показник цієї методики – асертивні дії - має високі прямі зв'язки з двома іншими: активністю ($r = 0,83$) та стресостійкістю ($r = 0,74$) та на рівні зворотних помірних – з

особистісною тривожністю ($r = -0,41$) та уникненням ($r = -0,42$). Отже, асертивні дії на досить високому рівні пов'язані прямою закономірністю кореляціями з активністю і стресостійкістю, що свідчить про вагомий компонент цих властивостей особистості в механізмі долання стресу рятувальників. Хоча не треба ігнорувати менш виражені компоненти зі зворотними помірними зв'язками – особистісну тривожність та уникнення, що теж за певних умов проявлятимуться і впливатимуть меншою мірою на асертивні дії рятувальників.

Наступний показник – спрямованість на здійснення соціальних контактів - має 5 значимих кореляційних зв'язків. Двоє з них на рівні помітних – це про соціальність ($r = 0,66$) та стресостійкість ($r = 0,56$) та на рівні помірних – потреба соціальної підтримки ($r = 0,45$), обережність ($r = 0,38$), агресивність ($r = 0,34$). Отже, здійснення соціальних контактів, очевидно, можна розглядати як захисний механізм долання стресу за рахунок обережної поведінки та потреби в соціальній підтримці, які мають помірний вплив на поведінку особистості за кореляційними зв'язками.

Агресивність має зворотний зв'язок і чим більше вона виражена, тим менша потреба особистості вступати в соціальний контакт.

На рівні помітних і більш впливовими в механізмі долання стресу за рахунок прагнення до соціальних контактів є показники просоціальності та стресостійкості. Третій показник – потреба в соціальній підтримці - має істотні кореляційні зв'язки з шістьма показниками, з них 4 прямих і 2 зворотних. Так, високий рівень зв'язку відмічається зі стресостійкістю ($r = 0,71$), помірний – з про соціальністю ($r = 0,47$) та прагненням до соціальних контактів ($r = 0,45$) та ситуативною тривожністю ($r = 0,35$). Це свідчить про високий та помірний вплив вираженості потреби в соціальній підтримці та механізми її реалізації у рятувальників через високий рівень стресостійкості, просоціальну поведінку та прагнення до соціальних контактів. Менш впливовими, але все так само вагомими на рівні помірних в механізмі стресостійкості за рахунок реалізації потреби в

соціальної підтримці реалізуються через зворотні кореляційні зв'язки: вольову саморегуляцію ($r = -0,32$) та наполегливість. Отже, як за даними кореляційного аналізу, так і психодіагностичними бесідами та експертними опитуваннями потреба в соціальної підтримці виражена у 90 % рятувальників і її вираженість є значимою в системі професійної мотивації.

Таким чином, високий рівень стресостійкості рятувальників зумовлюється соціальною підтримкою рятувальників у суспільстві, механізм реалізації якої здійснюється завдяки високому рівню кореляційних зв'язків безпосередньо з такою ж властивістю особистості та помірним впливом прямих зв'язків через просоціальну поведінку, прагнення до соціальних контактів, рівень ситуативної тривожності та через два зворотних зв'язки – вольовий самоконтроль та наполегливість.

Четвертий показник цієї ж методики – маніпулятивні дії – має 7 вагомих кореляційних зв'язків, зв'язки спостерігаються на таких рівнях: один на помітному рівні – прямий кореляційний зв'язок з асоціальною поведінкою ($r = 0,59$). Інші спостерігаються на помітному рівні: прямі – з уникненням і агресивністю (відповідно $r = 0,42$ і $0,45$) та зворотні – з просоціальною поведінкою ($r = -0,47$) стресостійкістю ($r = -0,33$) деліквентною поведінкою ($r = -0,33$) та готовністю до діяльності ($r = -0,32$). Отже, в механізмі додання стресу маніпулятивні дії теж мають свою певну вагу.

Так, маніпулятивні дії мають прямий помітний зв'язок з соціальною поведінкою та помірний з уникненням і агресивністю та зворотні помірні зв'язки зі стресостійкістю, просоціальною поведінкою та деліквентною поведінкою, готовністю до діяльності, через які вони реалізуються.

П'ятий показник – обережність – має 8 достовірних кореляційних зв'язків. З них один на рівні прямих помітних – це кореляційний зв'язок обережності з ситуативною тривожністю ($r = 0,69$), а інші виявились на помітному рівні: інтернальність здоров'я ($r = 0,47$), прагнення до соціальних контактів ($r = 0,38$), суїцидальний ризик ($r = 0,37$), просоціальна поведінка ($r = 0,32$), особистісна тривожність ($r = 0,32$) та стресостійкість ($r = 0,30$).

При цьому спостерігається один зворотний зв'язок обережності з інтернальністю досягнень ($r = -0,33$).

Отже, обережність в механізмі долання стресу реалізується прямо і помітно завдяки вираженості ситуативної тривожності, інші ж змінні також виражені і впливають на рівні помірної вираженості на долання стресу рятувальників через інтернальність здоров'я, суїцидальний ризик, особистісну тривожність, просоціальну поведінку, стресостійкість та у зворотній закономірності інтернальності до діяльності та прагнення до соціальних контактів.

Шостий показник методики – імпульсивність - має 4 кореляційних зв'язки. Так, один з них на помірному прямому рівні корелює з імпульсивністю – це особистісна тривожність ($r = 0,36$), а три інші мають зворотні помітні кореляційні зв'язки з імпульсивністю, а саме: стресостійкість ($r = -0,37$), самовладання ($r = -0,32$) та вольовий самоконтроль ($r = 0,30$).

Отже, в системі долання стресу імпульсивність має помірний рівень ваги та реалізується через рівень особистісної тривожності прямою закономірністю на помірному рівні, а зворотні зв'язки вказують на те, що чим більше виражені такі її змінні як стресостійкість, самовладання, вольовий самоконтроль, то тим менше виражена імпульсивність особистості, що поглиблює розуміння механізмів долання стресу.

Сьомий показник методики "Долання стресу - 1" за шкалою уникнення має 12 істотних кореляційних зв'язків, з них 4 прямих і 8 зворотних. Так, уникнення прямо і помітно пов'язано з асоціальною поведінкою ($r = 0,58$), помірно з маніпулюванням ($r = 0,42$), агресивністю ($r = 0,40$) та емоційним тону-сом ($r = 0,31$).

Зворотні кореляційні зв'язки уникнення найбільш виражені на рівні помітних з активністю ($r = -0,68$) та просоціальною поведінкою ($r = -0,55$), що свідчить про помітний вплив на прояви уникнення, а саме: чим більше виражена активність, просоціальна поведінка, тим менше задіюється у професійній діяльності механізм уникнення, і навпаки, чим ці змінні менш виражені, тим більше спрацьовує механізм уникнення і навпаки,

чим менш виражені ці змінні, тим більш спрацьовує механізм уникнення.

Наступні шість змінних теж підлягають такій само зворотній закономірності на помітному рівні – асертивні дії ($r=-0,42$), негативізм ($r=-0,39$), наполегливість ($r=-0,38$), стресостійкість ($r=-0,35$), вольовий самоконтроль ($r=-0,34$) і самовладання ($r=-0,30$).

Отже, уникнення у структурі механізму долання стресу займає істотне місце, на його прояви прямо і помітно впливають асоціальна поведінка, прямо і помірно маніпулювання, агресивність та емоційний тонус. Вплив зі зворотними закономірностями кореляційних зв'язків проявів уникнення пов'язані на помітному рівні з активністю та просоціальною поведінкою та на помітному рівні – з асертивними діями, негативізмом, наполегливістю, стресостійкістю, вольовим самоконтролем і самовладанням.

Шкала асоціальної поведінки має 10 достовірних зв'язків, з них 6 прямих і 4 зворотних. Так, три прямих зв'язки асоціальної поведінки відмічаються на помітному рівні – це маніпулятивні дії ($r=0,59$), уникнення ($r=0,58$) і агресивність ($r=0,53$), що свідчить про достатньо помітну залежність асоціальної поведінки від представлених змінних в механізмі долання стресу, якщо він проходить за моделлю асоціальної поведінки. Цей висновок підтверджується і впливом інших змінних на помітному рівні, де спостерігаються такі змінні, які зв'язані з негативізмом, девіантною поведінкою та аддиктивною поведінкою (відповідно $r = 0,40$; $0,37$ і $r=0,32$).

Водночас істотний вплив на асоціальну модель долання стресу мають і кореляційні зв'язки зі зворотною закономірністю. Так, один з них досить виражений: просоціальність, коли коефіцієнт кореляції досягає – ($r=0,68$), що свідчить про помітний вплив на асоціальну поведінку цього чинника. На помітному рівні впливають на асоціальну поведінку такі змінні як стресостійкість активність і самовладання. Тобто, чим більш виражені ці змінні у особистості, тим менша вірогідність долання стресу за моделлю асоціальної поведінки.

Дев'ятий показник, як модель додання стресу, за агресивним типом має 13 вагомих кореляційних зв'язків з іншими показниками, з них 9 прямих і 4 зворотних. З прямих змінних найбільш виражений показник асоціальної поведінки ($r=0,53$), що відображає прямий помітний зв'язок з агресивною моделлю додання стресу. Інші 8 змінних мають кореляційні зв'язки на рівні прямих помірних, а саме: деліквентна поведінка ($r=0,47$), маніпулювання ($r=0,45$), аддиктивна поведінка ($r=0,44$), негативізм ($r=0,42$), уникнення ($r=0,40$), емоційний тонус ($r=0,37$), активація ($r=0,34$), суїцидальний ризик ($r=0,30$). На високому рівні і досить щільно агресивність корелює зі зворотною закономірністю з просоціальною поведінкою ($r=-0,82$). Високий рівень кореляції агресивної моделі додання стресу з просоціальною поведінкою свідчить про те, що в осіб, які мають чітку просоціальну спрямованість і засвоєння соціальних професійних норм поведінки, таку модель агресивного додання стресу обирають рідко як рятувальники-професіонали, що підтверджується спостереженням та опитуванням. 91 % рятувальників чітко засвоїли і дотримуються професійних і соціальних норм взаємодії.

Десятий показник – про соціальність - має 20 істотних кореляційних зв'язків з іншими змінними, що свідчить про багатоваріантність про соціальної моделі додання стресу, з них 11 прямих і 9 зворотних. З позитивних прямих кореляційних зв'язків на верхніх межах помітних, ближче до високих, спостерігаються зв'язки активності ($r=0,73$) інтренальності у професійній діяльності ($r=0,67$), прагнення до соціальних контактів ($r=0,66$) та стресостійкості ($r=0,65$), що свідчить про суттєвий вплив на реалізацію просоціальної моделі додання стресу за рахунок представлених змінних: активності, інтернальності у професійній діяльності, прагнення до соціальних контактів, стресостійкості особистості. Менш жорстко, але достатньо ймовірно на рівні прямих помірних зв'язків модель додання стресу пов'язана з потребою в соціальній підтримці ($r=0,47$), вольовою саморегуляцією ($r=0,42$), самовладанням ($r=0,42$), наполегливістю ($r=0,36$), інтернальністю в міжособистісних

стосунках ($r=0,32$). Рівень впливу на просоціальну модель додання стресу досить жорстко пов'язаний з агресивністю ($r=- 0,82$) – на рівні високих зворотних зв'язків, що свідчить про те, що чим менше виражена агресивність, тим більша ймовірність додання стресу за просоціальною моделлю. На помітному рівні зі зворотною закономірністю виявлені кореляційні зв'язки просоціальності додання стресу з асоціальними діями ($r=- 0,68$), уникнення ($r=- 0,55$), деліквентною поведінкою ($r=- 0,52$). Помітний рівень зворотних зв'язків представлених змінних підтверджує висновок про те, що чим менш виражені асоціальні дії, уникнення і ризик деліквентної поведінки, тим більша ймовірність додання стресу за просоціальною моделлю, а велика кількість зв'язків свідчить про велику кількість варіантів просоціальної моделі додання стресу. Тим більше, що певну роль в цьому відіграє і наявність зворотних кореляційних зв'язків на помітному рівні. Такі зв'язки з просоціальною моделлю мають: маніпулювання ($r=- 0,47$), негативізм ($r=- 0,45$), аддиктивна поведінка ($r=- 0,44$), емоційний тонус ($r=- 0,36$), активація ($r=- 0,34$), суїцидальний ризик ($r=- 0,31$).

Отже, зважаючи на те, що показник просоціальної моделі має 20 достовірно вагомих кореляційних зв'язків, то механізм реалізації багатоваріантний, але найбільш ймовірно, що він буде відбуватись в першу чергу за рахунок високого і помітного рівня вираженості прямих кореляційних зв'язків таких змінних як активність, інтернальність у професійній діяльності, стресостійкість та прагнення до соціальних контактів, що підсилюється зворотними кореляційними зв'язками на високому (з агресивністю) та помітному рівнях (з асоціальними діями, уникненням і ризиком деліквентної поведінки); у другу чергу – за рахунок менш виражених, але достовірних помірних прямих зв'язків з потребою в соціальній підтримці, вольовою саморегуляцією, самовладанням, наполегливістю, інтернальністю міжособистісних стосунків, а також помірних зворотних зв'язків з негативізмом, аддиктивною поведінкою, маніпулюванням, емоційним тонусом, активацією, суїцидальним ризиком.

Одинадцята модель додання стресу - активність - має 11 достовірних кореляційних зв'язків, з них 7 прямих і 3 зворотних.

Таким чином, кореляційні зв'язки за методикою "Додання стресу - 1" дали змогу висвітлити механізм додання стресу за кожною із дев'яти її моделей долаючої поведінки особистості: асертивні дії, спрямованість на здійснення соціальних контактів, потреба в соціальній підтримці, маніпулятивні (непрямі) дії, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, асоціальні дії, агресивні дії.

За наявністю високого та помітного рівня кореляційних зв'язків кожна з моделей додання стресу розподілено на три умовні рівні ймовірності додання стресу. На наш погляд, додання стресу проходить в першу чергу за тими моделями, що мають найбільше щільних, високого і помітного рівня зв'язків з іншими змінними, які й зумовлюють механізм реалізації, у другу чергу – за наявності помітних і помірних зв'язків, і в третю чергу – за наявності тільки помірних зв'язків.

Отже, за результатами кореляційного аналізу ми з'ясували, що у рятувальників в механізмі додання перешкод переважають наступні моделі:

- в першу чергу, модель активності у зв'язку з наявністю трьох високих і трьох помітних зв'язків; модель просоціального додання за наявності двох високих і п'яти помітних зв'язків, асертивних дій – за наявності двох високого рівня і двох помітних кореляційних зв'язків;

- у другу чергу, модель агресивного додання стресу за наявності по одній високого рівня кореляції і 7-11 помітних;

- в третю чергу, модель прагнення, пошук соціальної підтримки;

- в четверту чергу, моделі, що мають тільки поодинокі помітні зв'язки і 3-6 помітних, куди увійшли моделі – маніпулятивна, уникнення, обережності, імпульсивності та потреби в соціальних контактах.

Висновки. В цілому, за кореляційним аналізом визначено інформативні зв'язки, що на високому, помітному або

помірному рівнях притаманні кожній окремій моделі додання стресу як механізму її реалізації.

Водночас визначаючими за кореляційною вагою є зв'язки з активністю, просоціальною та асертивністю ($r=0,83-0,82$), що і є значимим в механізмі додання стресу. Таким чином, професійне додання перешкод є активним, просоціальним, асертивним. Активне додання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів, підтримки) підвищує стресостійкість особистості.

Література

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

2. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М., 1990. С. 8 -29.

3. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса / Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология. – СПб., 1995. - № 14.

4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

5. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

6. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.

7. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.