

2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Малкина-Пых И. Г. – М. : Изд-во Эксмо, 2008. – 960 с.

УДК : 159. 96: 551

*Синишина В. М., магістрант МАУП*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МНС

У статті розглянуто теоретико-методологічні аспекти проблеми психологічної стійкості фахівців рятувальних підрозділів. Уточнено семантичне та термінологічне значення термінології в рамках досліджуваної проблеми механізмів «психологічної готовності», «психологічної стійкості» та «стресостійкості» фахівців рятувальних підрозділів.

*Ключові слова:* психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, рятувальник.

В статье рассмотрены теоретико-методологические аспекты проблемы психологической устойчивости специалистов спасательных подразделений. Уточнено семантическое и терминологическое значение терминологии в рамках исследуемой проблемы механизмов "психологической готовности", "психологической устойчивости" и "стрессоустойчивости" специалистов спасательных подразделений.

*Ключевые слова:* психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, спасатель.

**Постановка проблеми.** Психологія безперервно збагачується новими здобутками, разом з тим розширюється і коло психологічних проблем, що потребують уточнення та вивчення психологічною наукою, змінюється понятійний апарат, вдосконалюються методи дослідження тощо. За цих умов постає питання про подальше уточнення теоретико-методологічних основ психологічної науки [1]. У цьому аспекті не виникає сумніву, щодо подальше уточнення теоретичної та методологічної бази сучасної психології, особливо з питань формування психологічної стійкості, яка пов'язана із загальною орієнтацією у справі підготовки високопрофесійних кадрів рятувальних підрозділів МНС, стане на допомозі у вирішенні найбільш актуальної і життєзначущої проблеми – ефективної і продуктивної діяльності рятувальників без збитку для їх психічного і фізичного здоров'я.

Саме тому, вирішення проблеми щодо ефективного формування психологічної стійкості, ми вважаємо однією з найбільш актуальних науково – практичних, (теоретико-прикладних) проблем в психології діяльності в особливих умовах та екстремальної психології, оскільки діяльність рятувальника відноситься до класу ризиконебезпечних, які потребують великих резервів працездатності, стійкості до стресу, що у

свою чергу, визначає готовність фахівця до виконання завдань за призначенням та ефективність його професійної діяльності.

Знання сутності категорії психологічної стійкості, на нашу думку, потребує більш глибокого вивчення, оскільки вчені у різних сферах психології діяльності по-різному трактують дане поняття відповідно до сфери застосування цієї важливої категорії, що не дає можливості вийти на системне дослідження винятково актуального феномену - покращення психологічної стійкості, - вияву його закономірностей і механізмів, умов і факторів досягнення бажаного результату в діяльності фахівців ризиконебезпечних професій та готовності фахівця до подолання негативних наслідків професійного стресу в процесі життєдіяльності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сьогодні склалися певні теоретичні передумови, які слугують побудові наукової системи розвитку психологічної стійкості фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема рятувальників.

Перш за все це теоретичний досвід, що пов'язаний з розробленою у вітчизняній психології теорії єдності психіки і діяльності (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, А.Р. Лурія, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов та ін.). Теоретичні положення вітчизняної і зарубіжної загальної психології, що розкриває закономірності розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (С.Л. Рубінштейн, А. Маслоу, К. Ясперс, К. Роджерс, С.Д. Максименко та ін.), системно - структурний підхід щодо вивчення психологічної готовності до діяльності (О.Д. Ганушкін, М.І. Дяченко Л.С. Нерсисян, М.І. Томчук та ін.), положення, що пов'язані з концепцією психологічного стресу (Г. Сельє, Р. Лазаурус, Л.О. Китаєв-Смик, В.О. Бодров, А.Б. Леонова, В.М. Корольчук та ін.).

Суттєве значення для осмислення теоретико - методологічної проблеми формування психологічної стійкості мають дані про особливі психічні стани і реакції, що спостерігаються в ризиконебезпечних ситуаціях (Г.О. Балл, М.Д. Левітов, Л.Р. Шестопалова, С.М. Миронець, В.І. Осьодло, Л.А. Перелигіна, В.П. Садковий, О.В. Тімченко та ін.).

Крім того, дослідження, які проводилися Адаєвим А.І., Аболінім Л.М., Платоновим К.К., Родіоновим А.В., Чудновським В.Є. та іншими вченими, дозволяють виділити одну із істотних психологічних якостей особистості - психологічну стійкість фахівця до стрес чинників екстремальних ситуацій.

За даними наукових досліджень проведених за останні роки вченими М.С. Корольчуком, В.М. Корольчук, А.С. Куфлієвським, В.П. Садковим, Л.А. Перелигіною, О.В. Тімченко, В.А. Моляко, С.М. Миронцем, Д.В. Лебедевим, В.Є. Христенко, А.С. Куфлієвським, М.М. Решетніковим, А.М. Столяренко, Г.С. Чавдировим та ін., встановлено, що наслідки психотравмуючих подій проявляються через зміни в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситу-

ації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів (Ю.А. Александровський, 1996; М.М. Решетніков, 1990; Н.В. Тарабрина, 2001; В.А. Моляко, 1996; С.М. Миронець, 2007; В.М. Корольчук, 2009).

Низький рівень стійкості до стресу, нездатність людини протидіяти стресу чи подолати стрес призводить до негативних наслідків в психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Так, у 19,2% ліквідаторів аварії на Чорнобильській АЕС було виявлено ПТСР, а кількість суїцидів серед них складала 58 % (В.А. Моляко (1996), О.М. Морзов, Л.А. Крижанівська (1998), Н.В. Тарабрина (2001), С.І. Яковенко (1999) [1].

Як зазначає В.М. Корольчук, широко відомі в нашій країні фізіологічні уявлення про стрес Г. Сельє у наш час – скоріше надбання історії, ніж сучасні наукові дані. Знання про структуру стресу, насамперед психологічні, наслідки його впливу значною мірою змінилися й ускладнилися. Це стосується як визначення стресу, так і його похідних, наприклад способів подолання стресу (копінгу), а також методів їхньої психодіагностики (оцінки) і психологічного впливу на безпосередні і віддалені наслідки стресогенних розладів в пост травматичний період.

Про те, що психічні навантаження викликають або сприяють появі різних психічних розладів, було відомо давно. Однак дотепер залишається недостатньо зрозумілим, чим є такі події: причиною чи тільки пусковим фактором подальших розладів; чим можна пояснити варіабельність реакцій на стрес; чому одні люди швидко реагують формуванням психічних або соматичних розладів, а інші залишаються резистентними до стресу або навіть здатні отримати з нього корисний досвід.

**Мета** нашої статті полягає в узагальненні та уточненні теоретико-методологічних засад теорії і практики формування ефективних механізмів протидії впливу негативних чинників професійного стресу фахівців ризиконебезпечних професій на прикладі рятувальних підрозділів МНС України. Уточненні у зазначеному напрямі дослідження термінологічних та семантичних розходжень в колі досліджуваної проблеми стресостійкості особистості в ризиконебезпечних умовах життєдіяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Більшість як вітчизняних, так і закордонних наукових досліджень в області стресу присвячені переважно одній з тем: теоретичній, дослідницькій, діагностичній, або питанням психологічного втручання. Це може утруднювати розуміння їхнього взаємозв'язку і часто призводить до науково необґрунтованого вибору, наприклад, діагностичних або психотерапевтичних підходів (Г.С. Нікіфоров, 2003; Ю.О. Александровський, 1996; Н.В. Тарабрина, 2001; В.А. Абаков, М. Пере, 2004; Р. Лазарус, 1993).

Також слід відзначити, що одні автори у вивченні стійкості до стресу приділяють увагу властивостям нервової системи (Богданович

Н.Г.); інші розглядають мотиваційні, моральні, вольові, інтелектуальні якості (Б.Х. Варданян, В.А. Марищук та ін. )

Разом з тим, не дивлячись на складність, і в деякій мірі на не систематизованість категоріального поняття стресостійкості, слід зазначити, що ця категорія все помітніше виступає як одна з центральних категорій, навколо якої концентруються дослідження актуальних проблем діяльності фахівців ризиконебезпечних професій.

При деякій розбіжності поглядів науковців щодо категорії стресостійкості, слід відзначити, що всі дослідження все-таки сходяться в тому, що стійкість - це власне психологічна властивість в умовах стресу, яка здатна підтримувати високий продуктивний рівень психічної діяльності. Останнім часом поняття психологічної стійкості розглядають як властивість особистості, яка розкривається через наявність ефективної саморегуляції, визначають її як запоруку успішності в діяльності фахівців екстремальних професій.

Таким чином, психологічні знання в галузі готовності фахівця до подолання негативного впливу стрес-чинників професійної діяльності потребують детального уточнення та необхідності розробки дієвих механізмів формування стійкості до стресу фахівців рятувальних підрозділів. Разом з тим результати дослідження можуть бути застосовані і в системі психологічного забезпечення фахівців інших ризиконебезпечних професій.

В сучасній психологічній літературі поняття «психологічної стійкості» доволі неоднозначне та вміщує в собі плюралізм і еkleктику психологічної думки. Як вказує С.М. Миронець (2007), на нинішньому етапі розвитку психологічної термінології доводиться розв'язувати чимало складних проблем: у різних джерелах використовуються різні поняття одних і тих самих явищ, а з іншого боку, одне й теж саме поняття має різний зміст, що, в свою чергу призводить до складнощів в усвідомленні проблемних питань, до логічної помилки в усвідомленні та побудови відповідної моделі поведінки. На думку Й. Опейди та О. Швайки «Паралельне вживання в межах однієї термосистеми, навіть цілком рівноправних з погляду загально-літературної мови синонімів заважає їх нормальному функціонуванню, адже користувач-практик підходить до термінології зі своїми прагматичними мірками, він прагне не тільки точності, а й автоматизму у володінні своїм термінологічним апаратом» [5].

Виходячи із вищесказаного, нам потрібно перш за все упорядкувати зміст терміну «психологічна стійкість», а для цього звернемося до семантики слова «стійкий». Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, твердий, міцний». У словнику синонімів української мови дається синонімічний ряд цього слова «стабільний, сталий незмінний, однотипний, стандартний» [2].

Термін «stability» перекладається як: 1) Стійкість, стабільність, стан рівноваги; 2) постійність, твердість. А «mental stability» – психічна стабільність, стійкість.

У словнику А. Ребера [11] «стійкий», розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого відносно стабільна і надійна, його антонім – термін «нестійкий», який має в психології декілька значень. Два з них такі: 1) нестійкий – це індивід, який демонструє безладні і непередбачувані моделі поведінки і настрою; 2) нестійкий – це індивід, який схильний демонструвати невротичні та психотичні моделі поведінки.

Визначивши семантику слова «стійкий» потрібно вказати, що це слово слугує терміном в найрізноманітніших науках, але перш за все вміщується в простір філософії та психології.

Розглянемо, як розуміють психологічну стійкість деякі дослідники. Психологічна стійкість у науковій літературі розуміється як взаємозв'язок і взаємообумовленість стабільності і мінливості. Так А.Я. Чебикін відзначає, що одна і та ж людина в різних умовах може проявляти різні рівні психологічної стійкості. Насамперед, це залежить від виду виконуваної діяльності. Якщо суб'єкт володіє достатніми знаннями, уміннями і навичками в професійній діяльності. Зовнішні чинники здійснюватимуть набагато менший негативний вплив, ніж тоді, коли такі знання, уміння, навички відсутні [12].

На нашу думку поняття стресостійкість логічно вписується в інший термін «професійна стійкість». Так, на думку Є.М. Ковальчука, професійна стійкість означає відповідність мотивів і інтересів особистості реальному вмісту її праці. Якщо така відповідність спостерігається, людина успішно справляється з професійною діяльністю, менше втомлюється. На підставі цього можна говорити про психічну або психологічну активність особистості, що визначає її стійкість [9].

Аналізуючи поняття стійкості з філософської точки зору, В.Є. Пеньков виділив наступні його ознаки: стійкість об'єкта чи системи визначається їх якісними характеристиками. Система може шляхом кількісних змін переходити з одного стану в інший, при цьому стійкість визначає цілісність, здатність системи до розвитку, стійкість проявляється як діалектична протилежність мінливості: стійкість властива тільки цілісним системам й характеризується активністю самоорганізації, стійкість є результатом функціонування механізмів, що активно протидіють впливам, які порушують стан системи.

Таким чином, стійкість можна розглядати як активність самоорганізації, яка виконується високорозвиненими системами шляхом самозміни у відповідності до оточуючих умов при наявності зворотного зв'язку [7].

К.К. Платонов, П. Фресс та ін. розглядають психологічну стійкість як здатність людини, яка допомагає подолати надлишкове емоційне

збудження при виконанні складної діяльності, при цьому вони роблять акцент на вивченні вольової саморегуляції.

Л.М. Аболін, В.П. Писаренко, А.Е. Ольшаннікова вбачають джерело емоційної стабільності в резервах нервово-психічної системи В.О. Петровський вважав, що психіка людини має особливий механізм, певну здатність відновлюватися після психологічних травм та протистояти будь-якому впливу, який порушує сталість. Мова йде про психологічну стійкість особистості. Психологічна стійкість за В.О. Петровським, це здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм намірам і цілям [8].

В.Е. Чудновський вбачає в стійкості два рівні а) оборонний, при якому людина зберігає свої особистісні якості, протистоїть зовнішнім діям, що перечать його особистісним позиціям та установкам б) наступальний, пов'язаний із здатністю людини реалізувати свої особистісні позиції, перетворювати обставини і власну поведінку.

Безперечно, всі вищевказані характеристики стійкості мають право на існування. Але ми в даному дослідженні будемо визначати психологічну стійкість як здатність до адекватного і гнучкого реагування на значущі зміни внутрішніх (емоційних, когнітивних, мотиваційних, перцептивних) і зовнішніх (фактори соціального середовища). Факторів, які характеризуються сформованістю навичок психорегуляції, стабільністю і протидії стресогенним діям в практичній діяльності представників ризиконебезпечних професій, частково рятувальних підрозділів МНС.

Окрім плюралізму визначень стійкості, які були розглянуті нами вище, потрібно зупинитися і на синонімії термінів, які застосовуються в науковій літературі. Так, синонімом до психологічної стійкості в літературі можна зустріти «фрустраційну толерантність». Її розглядають Р.Б. Заремба, Н.Д. Левітов, М.М. Митіна, Н.Б. Москвіна.

Термін «емоційної стійкості» застосовує Л.М. Аболін. Термін «психологічна толерантність» – Л.Г. Дика, М.І. Дьяченко. Н.В. Зільберман, Е.П. Носенко, К.І. Корнєв застосовує термін «копінг» (від англ. «долати»). Він визначає «копінг», як поведінкові і когнітивні спроби управляти специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як ті, що визивають напругу або надзвичайні для ресурсів людини [3].

Деякі автори проводять паралель між змістом термінів «психологічна стійкість» і «психологічна надійність» Так, С.М. Миронець (2007) вказує, що надійність діяльності серед фахівців екстремальних професій забезпечується психічною стійкістю, яка розуміється, як сталість психічних процесів, станів та поведінки людини в різноманітних за ступенем психологічного напруження видах професійної діяльності [6].

Немає сумніву, що застосування терміну «психологічна стійкість» та уточнення його значення можливе тільки за умови визначення і вибору

змістовної складової його застосування. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію.

Як визначає В.М. Корольчук (2009) для психологічної стійкості особистості в плані збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість.

Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію.

Рівень психологічної стійкості особистості проявляється в її трудовій діяльності, в надійності працівника, професіонала. З другого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрої і психологічну стійкість [1].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність).

Тому в нашій роботі ми будемо вважати за доцільне використовувати термін «психологічна стійкість», оскільки на нашу думку він достименніше вказує на інтегративну властивість особистості, так як говорячи про психологічну стійкість, ми повинні враховувати показники емоційної стійкості, мотиваційні, моральні, вольові, інтелектуальні якості, властивості нервової системи, які в комплексі повинні перешкоджати виникненню емоційно напруженого стану, що дезорганізує поведінку і професійну діяльність рятувальника.

Отже, уточнюючи поняття терміну, аналіз категоріальної бази показав, що проблема психологічної стійкості (стресостійкості) потребує подальшого уточнення, що дозволить запропонувати ефективні механізми формування психологічної стійкості до професійного стресу фахівців екстремальних професій у тому числі рятувальних підрозділів МНС України.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / Валентина Миколаївна Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

2. Корнєв К. И. Копинг-поведение в условиях профессиональных стрессовых ситуаций / К. И. Корнєв // Мат-лы Международной научно-практич. конф. «Психология совладающего поведения». – Кострома. – 2007. – С. 93–95.

3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.

4. Методологічні та теоретичні проблеми психології / Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л., Осьодло В. І. та ін. – К. : Ніка – Центр, 2008. – 336 с.

5. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія / Миронець С. М., Тімченко О. В. / – К. : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.

6. Миронець С. М. Свідома регуляція негативних психічних санів, як складова професійної надійності фахівців зведених рятувальних загонів МНС України. / Миронець С. М., Синишина В. М. / [Матеріали 13-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників 20-21 вересня 2011 року]. – С. 314 – 317.

7. Пеньков В. Е. Профессионально-личностная устойчивость будущего учителя / В. Е. Пеньков. – Белгород : Изд-во Белгород. Гос. Ун-та, 1998. – 115 с.

8. Петровский В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.

9. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : Мысль, 1996. – 231 с.

10. Русаев Э. С. Психология человека в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Э. С. Русаев. – Уфа, ГУМЧС, 2003. – 183 с.

11. Ребер А. Большой толковый психологический словарь в 2-ух томах / А. Ребер. – М. : Вече, АСТ, 2001. – 1152 с.

12. Чебыкин А. Я. Особенности эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования. Автореф. дис. канд. психол. наук / А. Я. Чебыкин. – М. : 1979. – 16 с.

**УДК 615.5:616 — 057:613.72**

*Стеценко Н.Д. к.психол.н., професор Луцького біотехнічного інституту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ**

У статті підкреслюється, що спорт високих досягнень характеризується значними фізичними та психо-емоційними навантаженнями, які часто виходять за функціональні межі організму спортсменів. За таких умов важливим у досягненні бажань