

Шостий висновок стосується того, що для курсантів не можна виокремити декілька провідних якостей, які зумовлюють можливість ефективного лідерства. Цей феномен зумовлений наявністю цілої сукупності особистісних якостей, що відповідає існуючим сучасним науковим уявленням.

Таким чином можна виділити **три основні складові психолого-педагогічного забезпечення розвитку у курсантів лідерських якостей**:

1) врахування необхідності початкової наявності особистісних якостей, що визначають можливість успішного виконання лідерських функцій, при відборі майбутніх курсантів на навчання;

2) застосування психологічних засобів цілеспрямованого розвитку необхідних лідерських якостей;

3) створення спеціальних умов розвитку лідерських якостей у службово-професійній підготовці курсантів (обов'язкове періодичне виконання ними командирських функцій та інших обов'язків, пов'язаних із відповідальністю за інших курсантів).

Перспективою нашої подальшої роботи є розробка практичного підходу щодо кількісного оцінювання рівня розвитку лідерських якостей курсантів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера / О. М. Кокун // Вісник Національного університету оборони України. – 2012. – Вип. 4 (29). – С. 170–174.

2. Кудряшова Е. В. Лидер и лидерство: исследования лидерства в современной западной общественно-политической мысли / Кудряшова Е. В. – Архангельск : ПТУ, 1996. – 254 с.

3. Маковський О. К. Формування лідерських якостей майбутніх офіцерів : автореф. дис... канд. пед. наук : 20.02.02 / О. К. Маковський [Національна академія Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького]. – Хмельницький, 2002. – 18 с.

4. Федоренко В. А. Философско-социологические вопросы воинского воспитания / Федоренко В. А. – Житомир : ЖВУРЭ ПВО, 1994. – 232 с.

УДК 159.942.3

Корольчук В.М., д. психол. н., професор, професор кафедри психології КНТЕУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЇ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

Психологічними чинниками стійкості особистості до стресу є оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах. Важливу роль відіграють відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, активність, впевненість у собі. Тобто детермінантами толерантності до стресу є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

Ключові слова: стійкість до стресу, особистість, моделі подолання стресу, детермінанти, психологічні.

Психологическими факторами устойчивости личности к стрессу являются оценка стрессовой ситуации, стратегии преодоления стресса, особенности личностной саморегуляции, степень проработки травматического опыта, социальная поддержка, психологическая готовность к действиям в экстремальных условиях. Важную роль играют ответственность, психологическая устойчивость, жизненный опыт, активность, уверенность в себе. Детерминантами толерантности к стрессу являются все структурные компоненты личности: направленность, опыт, психические процессы, нейродинамика, темперамент, характер, способности.

Ключевые слова: устойчивость к стрессу, личность, модели преодоления стресса, детерминанты, психологические.

Постановка проблеми. Нині на психіку людини впливають надсильні стресори (соціальні, природні, побутові). Це стосується не лише ряду стресових потрясінь, таких як військові конфлікти, терористичні акти, землетруси, екологічні катастрофи, а й менш виражених стресових подій, які проникають у сучасне життя і потребують від людини навичок подолання можливих негативних наслідків. Тому вивчення детермінант стійкості особистості до впливу стресогенних факторів є надзвичайно актуальним.

Мета статті – охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на стійкість особистості до дії стресогенних впливів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою вивчення психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних впливів, опору стресу займалися В.А. Абабков, Л.І. Вассерман, С.М. Миронець, Л.А. Перелігіна, О.В. Тімченко, О.О. Трифонова, В.Є. Христенко та ін.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від таких характеристик як: 1) інтенсивність і тривалість стресової події; 2) окремий стрес або кумуляція стресових подій; 3) обсяг змін, що спричиняє стресова подія, і витрати на нове пристосування; 4) передбачуваність та імовірність настання (упевненість/непевненість у стресовій події і часі її настання) події та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до подолання; 5) новизна стресової події та ступінь поінформованості про неї; 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності; 7) контрольованість стресової події.

Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до вироблення механізмів подолання стресу, тобто до копінг-процесу.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів детермінована особливостями саморегуляції поведінки у стресогенній ситуації.

На думку В.І. Моросанової, тип особистісної диспозиції взаємопов'язаний зі специфікою структури індивідуальних особливостей саморегуляції. Екстраверти й інтроверти, емоційно лабільні й стабільні характеризуються різними комплексами індивідуально-типових, стильових особливостей регуляторних процесів планування цілей діяльності, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінки і корекції результатів, що визначають специфіку типових профілей саморегуляції [4].

Виклад основного матеріалу. Специфіка характеру людини визначає слабкі і сильні сторони індивідуального регуляторного профілю за низького і середнього ступенів індивідуальної саморегуляції. При розвитку високого ус-

відомленого рівня саморегуляції відбувається нівелювання впливу характеру і темпераменту на індивідуальний профіль, може формуватися гармонійний стиль саморегуляції з високим розвитком всіх сторін регуляції. Корекція слабких сторін регуляції може відбуватися за рахунок віку, навчання, досвіду, мотивації.

Рівень індивідуальної саморегуляції і розвиток окремих регуляторних функцій взаємопов'язані з особливостями мотиваційно-потребнісної сфери. Існують мотиваційні тенденції, що позитивно впливають на розвиток усвідомленої саморегуляції за високої інтеграції всіх компонентів регуляторної системи. Індивідуальний рівень усвідомленої саморегуляції позитивно пов'язаний із тенденціями стійко прагнути до поставлених цілей, з агресивністю, а домінування і автономність – з розвиненістю регуляторної самостійності. Негативно пов'язана із загальним рівнем саморегуляції мотиваційна тенденція визначена як схильність до почуття вини.

В усвідомленій саморегуляції труднощі довольного регулювання лежать у сфері неусвідомлених суб'єктом установок, мотивів, відношень з оточуючим світом. Несвідоме з його конфліктами і дисгармонією як частина особистісної сфери не може не впливати на ефективність регуляції висунення і досягнення прийнятої суб'єктом цілі. Тому до структури цілісного процесу психічної регуляції включено свідоме і несвідоме.

На думку В.І. Моросанової, тип особистісної акцентуації характеру також визначає особливості індивідуального стилю й ефективність саморегуляції поведінки людини. Формування ефективних стилів саморегуляції можливе при різній типології особистості й акцентуації характеру [4].

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від реакції людини на травматичні стресори. Що ж відбувається у структурі особистості під впливом екстремальної події, на яких її рівнях з'являються руйнівні зміни? Які ж механізми впливу на особистість травматичних подій, а також факторів, що визначають процес подолання травми? Відповіді на ці запитання базуються на концепції психічної травми Р. Янофф-Бульман, яка враховує особистісні характеристики людини, що пережила травму [5].

Будь-який досвід, в тому числі і травматичний, додається до уже існуючих у індивіда схем. Психічна травма являє собою зміну базисних переконань особистості про доброзичливість – ворожість оточуючого світу, його справедливість, а також про цінність і значущість власного «Я».

Відповідно Р. Янофф-Бульман базисні переконання про доброзичливість, справедливість оточуючого світу і значущість власного «Я» підлягають впливу психічної травми. Одночасно індивід стикається із жахом, що виходить із зовнішнього світу, а також власною уразливістю і безпорадністю. Звичні комфортні переконання руйнуються, провокуючи стан дезінтеграції. Процес подолання травми – це відновлення базисних переконань.

Травма руйнує переконання індивіда. Але і початкові схеми у різних індивідів є різними. Тому у людей зі сформованими негативними переконаннями про власне «Я», оточуючий світ ресурси для подолання травми є дуже малими, і це є однією з причин розвитку посттравматичних стресових розладів, а значить, і низької стресостійкості особистості. У тих індивідів, які можуть

спертися на власні позитивні переконання, процес подолання відбувається по-іншому, вони уміють приймати підтримку оточуючих людей, а власне «Я» здатні сприймати в окремих випадках навіть більш сильним, ніж до травми. Такі особи мають високий рівень стресостійкості, що зумовлено позитивними переконаннями стосовно власного «Я» та оточуючого світу.

Таким чином, система базисних переконань особистості, що включає глибинні уявлення про доброзичливість – ворожість оточуючого світу і значущість власного «Я» є імпліцитною концептуальною системою індивіда, через яку переломлюється сприйняття будь-яких, і в тому числі травматичних подій життя людини.

За даними Н.В. Тарабріної, вираженість симптомів посттравматичного стресу взаємопов'язана із переконаннями про оточуючий світ і власне «Я»: негативні базисні переконання притаманні особам з високим рівнем посттравматичної симптоматики. Існують відмінності у зв'язках базисних переконань із посттравматичними симптомами при переживанні різних видів психічних травм. В індивідів, що пережили травматичні події, пов'язані з дією зовнішніх факторів, інтенсивність посттравматичних симптомів пов'язана як з переконаннями про ворожість оточуючого світу, так і з негативними уявленнями про власне «Я». Коли травматичний вплив наче зі сторони самого індивіда, інтенсивність посттравматичних стресових реакцій супроводжується негативними змінами тільки переконань про цінність і значущість власного «Я» [5].

Таким чином, стійкість особистості до дії стресогенних факторів зумовлена стійкими і позитивними переконаннями особистості про зовнішній світ і власне «Я». Пропрацювання травмуючого досвіду запобігає руйнуванню власних переконань, сприяє їх стабільності і збереженню. Тобто ресурсами стресостійкості є позитивні базові переконання про оточуючий світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я»-концепції особистості.

Важливу роль у стійкості до стресу відіграють соціальні фактори, а саме: соціальна підтримка.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів як інтегративна якість особистості включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками.

Охарактеризуємо особистісні ресурси стресостійкості або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку. Я-концепція є базисним ресурсом подолання стресу. Вона відображає уявлення людини про себе, своє Я. Я-концепція є складно сконструйованим утворенням, що характеризується асинхронністю формування компонентів її структури, форм і видів, показниками, за якими лежить різноплановість їхнього становлення. Вона відображає як вікові, так й індивідуальні особливості, включена в безліч зв'язків і відносин з іншими феноменами розвитку індивіда, кожний з яких вносить свій внесок у її формування й, разом з тим, характеризує і спрямовує її безпосередню взаємодію.

На думку багатьох авторів, процеси формування Я-концепції та психологічних механізмів подолання стресу здійснюються паралельно, мають виражений вплив на подолання стресу і є взаємозалежними [8; 9; 10].

З погляду формування механізмів стресостійкості найбільш важливими, на думку ряду авторів, є наступні позиції [7; 8; 9; 10]: Я-концепція є найважливішим особистісним ресурсом подолання стресу; індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції; взаємний вплив Я-концепції та копінг-механізмів дає змогу зберегти стійкість системи Я і послабити негативний вплив стресу на організм; формування активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції потенціуює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда; формування пасивних стратегій подолання стресу й негативної Я-концепції справляє негативний взаємовплив і знижує рівень стресостійкості індивіда.

Суб'єктивний контроль над власною поведінкою і ситуацією – локус – контроль – є важливим особистісним ресурсом, на основі якого формується поведінка, що переборює стрес. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості. За визначенням Д. Роттера, локус контролю являє собою «певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю)», а також розглядається як «ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного». Виділяються чотири різних категорії контролю: поведінковий, когнітивний, інформаційний і ретроспективний. Поведінковий контроль визначається як віра у можливість того, що поведінка індивіда може впливати на стресову ситуацію; когнітивний – як віра в те, що когнітивні стратегії дають змогу контролювати вплив стресорів; інформаційний контроль пов'язується з тим, що допомога інформації від середовища дає змогу особистості впоратися зі стресовою подією [9]. Ретроспективний або атрибутивний контроль включає каузальну атрибуцію стресових станів [9]. Особи із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють більшу когнітивну активність, ефективніше переборюють стрес і проявляють вищий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали [3; 10]. Н. Аго [3] встановив позитивний зв'язок зовнішнього контролю з відчуженням і самотністю.

Локус контролю відіграє важливу роль у розвитку опору стресу. Інтернальний локус контролю виступає як предиктор успішної адаптації, здорової поведінки, адекватних сімейних та інших міжособистісних відносин, забезпечує досягнення успіху й перешкоджає невдачам. Інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, певну домінантність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень, перспектив на майбутнє, іншими словами, – відчуття контролю над середовищем.

Існує досить робіт, що підтверджують той факт, що інтернальний локус контролю дозволяє знижувати негативні ефекти гострого і хронічного стресу, що чим вищим є особистісний контроль над ситуацією, тим нижчим – рівень тривоги при стресі. За даними А.А. Stone, J.N. Neale [3], екстернали менш

здатні використовувати соціальну підтримку для регулювання допомоги.

Однак I.N. Sandler, B. Lakey [3] виявили, що суб'єкти з екстернальним локусом контролю одержують соціальну підтримку більше, ніж суб'єкти з інтернальним контролем, але суб'єкти з інтернальним контролем використовують її більш ефективно, і тому стрес-буферний ефект соціальної підтримки більш виражений у суб'єктів з інтернальним контролем, ніж з екстернальним.

Багатьма дослідниками локус контролю пов'язується з адаптаційним стилем, що формується в результаті соціального навчання. У зв'язку з тим, що індивіди з екстернальним локусом контролю не розглядають зміни середовища як результат своїх зусиль, вони менш ефективно взаємодіють із середовищем, ніж особи з інтернальним контролем, і неефективно використовують інформацію й зворотний зв'язок у ситуаціях, що вимагають активної поведінки, спрямованої на вирішення проблем. Тому особи з екстернальним локусом контролю менш ефективно переборюють життєві стреси, ніж особи з інтернальним контролем, вони також схильні до вираженої тривоги. На думку M. Claes [3], опірність людини зовнішнім перешкодам зростає в міру того, як ситуація стає прогнозованою, підконтрольною їй.

Таким чином, на основі аналізу результатів емпіричного дослідження і літератури, механізми реалізації локусу контролю є досить різноманітними, однак суть їх зводиться до регуляції його взаємодії із середовищем. Виражений інтернальний контроль потенціює когнітивну й соціальну активність, підвищує самооцінку й зміцнює стійкість Я-концепції, дозволяє усвідомлювати свої цілі, цілеспрямовано формувати професійно-освітні прагнення й пов'язувати їх з віддаленою тимчасовою перспективою. Він також сприяє установленню адекватних міжособистісних відносин, проявів відкритості. Локус контролю так само, як і Я-концепція, тісно пов'язаний з розвитком особистості в цілому.

Когнітивний розвиток базується на змінах Я-концепції й формуванні зрілого стилю мислення. Процес когнітивного зростання відбувається на різних рівнях і являє собою розвиток здатності критично й концептуально мислити. У процесі розвитку конкретного мислення й одержання емпіричного досвіду індивід здобуває здатність мислити абстрактними категоріями, символами й гіпотетичними вимірами. У той же час формуються й більш реалістичні плани на майбутнє. Когнітивні процеси беруть участь у становленні особистісної ідентичності. Здатність формувати альтернативні пояснення й розглядати різні перспективи ведуть до соціальної адаптації. Когнітивні процеси сприяють підвищенню самокомпетентності й розвитку здатності протистояти середовищу.

Розвиток когнітивних можливостей впливає на розвиток навичок подолання проблем і навичок до міжособистісної, комунікативної ефективності. Самоповага й самоефективність, що є продуктом розвитку когнітивних процесів, створюють можливість адекватно реагувати на стресові ситуації та справлятися з ними, ведуть до формування стресостійкої високофункціональної поведінки.

Розвиненість комунікативної сфери – наступний важливий особистісний ресурс опору стресу [1; 3; 10]. До комунікативних особистісних ресурсів, що впливають на поведінку індивіда, відноситься афіліація й емпатія.

До особистісних властивостей, які опосередковують стійкість особистості до дії стресогенних факторів, відносяться: емоційна стабільність, витривалість. Витривалість розглядається як особистісна ознака, що включає комплексну систему переконань стосовно самої себе і навколишнього світу, що підтримує людину в її взаємодіях зі стресовими подіями. Для цієї системи переконань є характерними наступні виміри: зобов'язання, контроль і здатність прийняти виклик. Дані елементи змінюють вплив стресорів, впливаючи на їхню когнітивну оцінку, і тим самим сприяють стресостійкості, підтримуючи відчуття самоцінності, активуючи ресурси подолання. Сюди можна віднести внутрішню гармонійність особистості, самоефективність та оптимізм.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів може бути детермінована ступенем оволодіння спеціальними навичками і знаннями, внутрішнім почуттям обов'язку, відповідальністю, самоконтролем, характером оцінки реальності, високим рівнем самооцінки, низьким рівнем тривожності, наявністю досвіду подолання стресогенних ситуацій. Серед чинників індивідуального розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід сприяє адаптованості організму до стресу, яка дозволяє зберігати стійкість у реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів зумовлюється мотивацією і рівнем домагань, а також тривалістю, глибиною і стійкістю емоційного переживання. Інтелектуальний рівень визначає здатність особистості підтримувати оригінальну Я-концепцію, що також впливає на рівень стресостійкості особистості.

Великого значення набувають фактори травматичної ситуації, до яких належать тяжкість травматичної події, фактори її раптовості, ступінь підготовленості суб'єкта до дії травматичної ситуації. Факторами претравматичної схильності є: вік травматизації, спадкові фактори психічного здоров'я, генетичні фактори нейроендокринної схильності, травматизація в дитинстві, низький освітній рівень, наявність певних особистісних якостей.

Детермінантами стресостійкості є прагнення допомогти людям, відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах, саморегуляція, активність, впевненість у собі, індивідуальний бар'єр психічної адаптації, що включає соціальні і біологічні можливості.

Чинники, які сприяють стресостійкості: а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; б) схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, волевої саморегуляції, активність, впевненість у собі); г) задоволення професійною діяльністю; д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); е) наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів: а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед

проблемою (ситуацією); б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини; в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

Отже, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення.

У структурі психічної діяльності темперамент бере участь в організації поведінки і діяльності. Темперамент – це система стійких динамічних і енергетичних характеристик всіх психічних процесів, яка визначається властивостями нервової і нейрогуморальної систем організму. Властивості темпераменту накладають свій відбиток на перебіг всіх, без винятку, психічних процесів і на індивідуальні стійкі особливості всіх підструктур особистості. Тому темперамент ми розглядаємо як єдиний глибинний фізіологічний рівень в ієрархічній організації індивідуальних особистісних особливостей, не рядоположний іншим підструктурам особистості, а загальний для всіх інших підструктур особистості.

В основі стресостійкості лежить первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, яку ми визначаємо як біологічну її складову, що включає весь комплекс особливостей функціонування головного мозку: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики й особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування у стресогенних умовах.

В цілому стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить як від генотипу (первинної стресостійкості), так і характеристик зовнішнього, особистісного і соціального впливу або досвіду. Ми виділяємо три типи взаємодії: збереження, посилення та індукція. Перший тип взаємодії характеризується тим, що якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості, то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних факторів.

За наявності певного соціального впливу, досвіду, навчання та відповідного рівня первинної стресостійкості стійкість особистості до дії стресогенних факторів буде посилюватися.

За наявності мінімального рівня первинної стресостійкості (відповідних типологічних особливостей) розвиток стресостійкості можливий при накопиченні досвіду, цілеспрямованому соціальному впливі.

Високі показники первинної стресостійкості → природня висока стійкість особистості до дії стресогенних факторів.

Мінімальний рівень первинної стресостійкості + соціальний досвід → оптимальна стійкість особистості до дії стресогенних факторів.

Високий рівень первинної стресостійкості + соціальний досвід → висока стійкість особистості до дії стресогенних факторів.

Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вищою вірогідність нормального функціонування організму і ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища.

Чим вищими показники первинної стресостійкості, тим вбільш жорстких умовах людина може успішно й активно діяти, чинити опір і долати стрес, тим вищою є вірогідність збереження працездатності і здоров'я після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.

Первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів суттєво впливає на загальний рівень стресостійкості. Водночас особистісні, соціальні і поведінкові її компоненти та правильно організований зовнішній вплив можуть певною мірою компенсувати слабкі сторони особливостей нервової системи.

Хоча стійкість особистості до дії стресогенних факторів і залежить від її типологічного фактора, вирішальне значення у формуванні стресостійкості відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню, що доведено на основі аналізу літературних джерел та власних емпіричних досліджень.

Висновки. Зовнішніми психологічними чинниками стійкості до стресу є оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах. Стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками оточуючого середовища, так і особистісними характеристиками. Як інтегративна якість особистості вона включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

Стійкість до стресу зумовлена нервово-психічною стійкістю, рівень розвитку якої зумовлює толерантність до стресу; самооцінкою особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуттям соціальної підтримки, що підтримує почуття власної значущості для оточуючих (особистісна референтність); особливостями побудови контактів з оточуючими, що характеризують рівень конфліктності особистості; досвідом соціального спілкування, що виявляє потребу у спілкуванні і можливість побудови контактів з оточуючими на основі власного досвіду; моральною нормативністю особистості, що характеризує ступінь орієнтації на існуючі у суспільстві норми і правила поведінки; орієнтацією на дотримання вимог колективу (рівень групової ідентифікації).

Отже, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / Крайнюк В. М. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
3. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : дис. ... докт. психологич. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М. : Московская академия МВД России, 2002. – 432 с.
4. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологич. журн. – 2002. – Т.23, №6. – С. 16–25.
5. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Тарабрина Н. В. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
6. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
7. Freedy J. R. Traumatic stress: An overview of the field / Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) Traumatic stress. From theory to practice. – New York : Plenum, 1995. – P. 3–28.
8. Freedy J. R. Traumatic stress. From theory to practice / Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) – New York : Plenum, 1995.
9. Frijda N. H. The emotions / Frijda N. H. – Cambridge and New York : Cambridge University Press, 1986.
10. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family / Perrez M. – Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.

УДК 612.821.

Корольчук М.С., *д. психол. н., професор, завідувач кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ З ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті автором розкрито зміст соціально-психологічних, організаційних, психофізіологічних заходів і засобів підтримки, збереження і відновлення функціональних можливостей та працездатності фахівців в різні періоди професійної діяльності та представлено перспективні напрями дослідження нових ефективних заходів і засобів підтримки, збереження та відновлення функціональних можливостей та працездатності спеціалістів.

Ключові слова: психологічні заходи, відновлення, працездатність, фахівці, ризиконебезпечні професії.

В статье автором раскрыто содержание социально-психологических, организационных, психофизиологических мероприятий и средств поддержки, сохранения и восстановления функциональных возможностей и работоспособности специалистов в разные периоды профессиональной деятельности и представлены перспективные направления исследования новых эффективных мер и средств поддержки, сохранения и восстановления функциональных возможностей и работоспособности специалистов.