

УДК 159. 95

Корольчук В. М., д. психол. н., доцент, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ОБГРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена обґрунтуванню організації дослідження стрессоустойчивості особи. Представлені концептуальні основи структурно-функціональної організації стрессоустойчивості особи.

Ключові слова: стрессоустойчивость, особа, організація дослідження.

Статья посвящена обоснованию организации исследования стрессоустойчивости личности. Представлены концептуальные основы структурно-функциональной организации стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, личность, организация исследования.

Постановка проблеми. Проблема прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах діяльності, а також оцінка вірогідності збереження їх здоров'я і працездатності після впливу екстремальних факторів привертає увагу багатьох дослідників. (Ю. А. Александровський, М. М. Решетников, Н. В. Тарабріна, В. О. Моляко, Г. В. Ложкін, О. Р. Малхазов, О. М. Морозов, С. М. Миронець, О. В. Тимченко, В. О. Бодров, А. Г. Маклаков).

З практичної точки зору проблема впливу екстремальних факторів на людину має кілька аспектів, а саме: прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах, визначення наслідків їх впливу та підготовка до адекватних стратегій поведінки особистості в стрессогенних умовах. Розв'язання цих завдань є актуальним для психологічного забезпечення діяльності спеціалістів, що виконують професійні обов'язки в екстремальних умовах, а також для надання допомоги особам, які стали жертвами надзвичайних і психотравмуючих ситуацій.

Висока стрессостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку Л. О. Китаєва-Смика, Ю. А. Александровського, Н. В. Тарабріної, в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки для осіб «стрессогенних професій», а й для широкого кола населення («травма минулим», «травма нинішнім життям», «травма майбутнім»).

За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів (Ю. А. Александровський, Г. С. Нікіфоров, В. М. Маришук, Н. В. Тарабріна, Н. Е. Бачериков, Н. П. Воронцов, П. Т. Петрик, В. О. Моляко, О. М. Морозов, Л. А. Крижанівська, В. В. Клименко).

Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів (А. Г. Маклаков, В. О. Моляко, В. І. Берзін, В. О. Бодров, М. В. Савчин, О. Є. Самойлов, Н. В. Тарабріна, С. І. Яковенко).

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева), яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід (О. М. Лактіонов), суб'єктна активність (В. О. Татенко, Ю. М. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О. П. Санникова) та інші.

Проте структурно змістовні характеристики саме стійкості до стресу як важливого фактору забезпечення психічного й фізичного здоров'я особистості, ефективності й надійності професійної діяльності безпосередньо не розглядались, тому дослідження природи стресостійкості, детермінант її розвитку і проявів, залежності від особливостей діяльності і впливу на особистість дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи й методи його оцінки та формування.

Аналіз актуального стану досліджень стресостійкості особистості свідчить про те, що дана проблема нині недостатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і у впроваджувальному аспектах. Дослідження за цією проблематикою присвячені переважно окремим теоретичним, експериментальним, діагностичним темам [3].

Метою статті є обґрунтувати процедуру дослідження та представити основи структурно-функціональної організації стресостійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Процедура дослідження стресостійкості рятувальників проводилась в період підвищення кваліфікації військовослужбовців і студентів – під час професійного навчання й організаційно передбачала три етапи:

На першому етапі дослідження було проведено конструктивний теоретико-методологічний аналіз і дослідження рівня вивченості проблеми стресостійкості в психологічній літературі; розроблено програму дослідження (постановка проблеми, визначення об'єкта, предмета, завдань, гіпотези дослідження); вивчено теоретичні аспекти, проведено аналіз літератури, зібрано необхідну інформацію з проблеми дослідження; обґрунтовано методи та методики дослідження. Аналіз літературних джерел за проблемою дослідження, власні спостереження в процесі обстеження дали змогу перейти до емпіричного дослідження.

На другому етапі проводилось емпіричне дослідження з метою: по-перше, визначити рівні і прояви стресостійкості особистості за прямими і

побічними показниками на різних етапах професійного становлення у спеціалістів екстремального профілю; по-друге, визначити компоненти стресостійкості особистості та здійснити порівняльний аналіз стресостійкості різних категорій обстежуваних; по-третє, розкрити сутність та схарактеризувати типові профілі стресостійких і нестресостійких осіб за структурними компонентами стресостійкості.

Третій етап роботи було спрямовано на розробку концептуальних основ структурно-функціональної організації стресостійкості особистості на основі аналізу теоретико-методологічного та емпіричного дослідження. Здійснено психологічний аналіз змісту, структури, основних компонентів, детермінант та функцій стресостійкості особистості. Визначено теоретико-методологічні засади, вихідні принципи, методичний підхід програми формування стресостійкості особистості та здійснено її апробацію.

При обґрунтуванні вибору методик дослідження ми виходили з того, що стресостійкість має структурні елементи з різним рівнем організації. В цілому під час обстеження ми мали регламентований обов'язковий комплекс методик комп'ютерної діагностики для відбору спеціалістів в екстремальних умовах, який ми доповнили відповідно визначеним структурним компонентам стресостійкості. Така різнорівневість досліджуваних змінних дає змогу виявити не тільки окремі структурні компоненти, а й з'ясувати функціональну роль, вклад в регуляцію стресостійкості особистості та аргументувати інтегративну роль стресостійкості.

Запропоновано і обґрунтовано засади здійснення психодіагностики стресостійкості за комплексом прямих і побічних її показників.

Прямі показники безпосередньо спрямовано на вимірювання рівня стресостійкості за методиками, що визначають самооцінку стресостійкості, рівень стресостійкості, вегетативні прояви стресу, комплексну оцінку стресу, поведінкові стратегії долаання стресу.

Дослідження побічних показників, що розглядаються як прояви стресостійкості у мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах, доцільно здійснювати за комплексом інформативних методик, які спрямовано на вивчення: психічних станів, локусу контролю, рівня самоповаги, волевих якостей, активності, волевої саморегуляції, ситуативної та особистісної тривожності, дезадаптивної поведінки, а також індивідуально-психологічних характеристик, самооцінки, рівня домагань, мотивації до професійної діяльності, мотивації досягнення, мотивації схвалення, властивостей нервової системи.

Вивчення рівня первинної (базової) стресостійкості здійснювали за методиками оцінки функціональних властивостей нервової системи, які проводили в умовах інтенсивних звукових і світлових ефектів.

У формуючому експерименті брали участь 64 рятувальники з низьким рівнем стресостійкості, з яких створено дві групи. Одна група в кількості

21 чоловіка була контрольною, інша ж із 43 рятувальників була експериментальною. Обстеження проводилось за комплексом інформативних методик з визначенням рівня стресостійкості, шляхів подолання стресу, показників локусу контролю, особистісного диференціалу, психічних станів, адаптивності поведінки, вольового самоконтролю, особистісної та реактивної тривожності.

Ефективність впливу психокорекційних методів визначалась за порівняльною характеристикою результатів психодіагностики стресостійкості експериментальної групи до впливу і після його закінчення і групою осіб з високим рівнем стресостійкості.

За багатьма психологічними, психофізіологічними та фізіолого-гігієнічними спостереженнями людина внаслідок різної стресостійкості під час роботи не залишається стабільною, а змінюється. Під впливом комплексу факторів, пов'язаних з характером і умовами діяльності, в організмі можуть виникнути різнобічні зміни, що призводять до формування цілого спектра несприятливих функціональних станів (монотонії, перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії тощо), в результаті чого знижується стресостійкість особистості і ефективність роботи системи людина-машина та працездатність в цілому [1; 4; 5; 6].

Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення відповідної програми формування стресостійкості рятувальників. Така програма за своїм змістом має бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на рятувальників.

У літературних джерелах можна знайти низку праць, присвячених тому чи іншому способу оптимізації емоційної стійкості. Розробка різних профілактичних заходів велась в руслі багатьох наукових дисциплін, однак тільки в останні роки почали з'являтися роботи психологів, у яких робляться спроби узагальнити основні напрями профілактичної роботи, пов'язані з проблематикою оптимізації стресостійкості особистості [1; 5; 6]. До їх числа відносяться такі, як розробка оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов та ін. [1; 6].

Оптимізація стресостійкості і професійної діяльності досягається, в першу чергу, формуванням у кожного спеціаліста колективу високих психологічних якостей і функціональних можливостей, мотивації, дисциплінованості й ініціативи, що включає: розвиток мотиваційної сфери в звичайних і екстремальних умовах; всебічний розвиток сукупності емоційно-вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самовладання, витримки); формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкість до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій); підвищення загальної і спеціальної тренуваності, спрямованих на розвиток і збільшення психічних і фізичних функціональних можливостей

фахівця; розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму; набуття досвіду подолання перешкод при роботі в екстремальних умовах; всебічний розвиток якостей професійного мислення в аварійних ситуаціях; розвиток стійкості до монотонії у звичайних умовах.

Для успішного проведення психодіагностичного дослідження здійснено обґрунтування і підбір адекватних методик. Найбільш раціональним у дослідженнях стресостійкості на наш погляд, вважається підхід, який базується на характеристиці стресостійкості за її прямими та побічними показниками. Прямі показники стресостійкості спрямовані на оцінку безпосередньо її рівня як з кількісного, так і з якісного боку.

Характерною особливістю роботи спеціалістів екстремального профілю є те, що суттєві зміни відбуваються з боку вищих психічних функцій, які забезпечують виконання діяльності. З цього приводу оцінка стресостійкості за побічними показниками як її проявами має бути комплексною з використанням методик різної чутливості, які відповідають характеру професійної діяльності і спрямовані на дослідження основних функцій і обслуговуючих систем організму [5].

У роботі, яка ґрунтується на комплексному підході щодо оцінки стресостійкості, основна увага приділяється аналізу тих аспектів проблем, які відображають особливості психологічної діагностики стресостійкості, що вимагає створення відповідної батареї психометричних тестів. У наш час існує велика кількість методик, які дозволяють оцінити психологічні та психофізіологічні функції, але в умовах обмеженого часу не всі можуть бути використані для групової психодіагностики. З цього приводу однією з особливостей вибору методики є її компактність за змістом та часом проведення.

Не менш важливий критерій відбору методик – їх інформативність. Високу інформативність стосовно психодіагностики первинної стресостійкості мають показники таких методик, як 10-хвилинний тест з «Кільцями Ландольта», «Тепінг-тест», «Критична частота злиття світлових миготінь».

На наш погляд, стресостійкість має досліджуватись комплексно за її прямими і побічними показниками з урахуванням первинної стресостійкості, її проявів на психологічному, мотиваційному, соціальному і професійному рівнях.

Таким чином, на основі аналізу теоретико-методологічного та емпіричного дослідження розроблено концептуальні основи структурно-функціональної організації стресостійкості особистості. Ми розглядаємо стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність

реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки. Вони здійснюються через провідну її функцію когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості. Стресостійкість особистості забезпечує ефективність і надійність діяльності, психічне і фізичне здоров'я особистості під час і після травматичних подій.

Стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

Стресостійкість як інтегративна властивість особистості включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Провідними компонентами стресостійкості особистості є особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори.

Такий різнорівневий підхід дослідження структурних компонентів стресостійкості дає підставу розмірковувати не тільки про рівні стресостійкості, їх підпорядкування, співвідношення, а й про специфіку їхніх функціональних ролей, що уможливорює аргументувати стресостійкість як інтегральну, структурно-функціональну, динамічну характеристику.

Індивідуальні особливості стресостійкості детермінуються типологічним фактором (рівнем первинної стресостійкості) та опосередковуються його впливом на особливості поведінки і діяльності в екстремальних умовах. Типологічний фактор зумовлює функціональну рухливість нервової системи, витривалість, продуктивність і надійність, які лежать в основі стресостійкості особистості і взаємодіють з її іншими структурними елементами.

Процес набуття досвіду протидії стресорам, досягнення нових для суб'єкта цілей може сприяти формуванню особистісного, соціального та поведінкового компонентів стресостійкості. Це стосується урівноваженості, впевненості, вольового самоконтролю, мотиву професійної майстерності, мотиву досягнення, загальної інтернальності, готовності до діяльності, асертивних дій, активності, просоціальності, пошуку соціальної підтримки, вступу до соціального контакту.

Функціональна розвиненість окремих факторних структурних компонентів зумовлює рівень стресостійкості особистості. Так, функціональна роль особистісного фактора, на наш погляд, спрямована на розвиток процесів оцінки себе, своїх можливостей та стресогенної ситуації. У цілому функціональна роль усвідомленої індивідуальної особистісної саморегуляції стресостійкості – це керування висуненням і досягненням цілі, що свідомо

прийнята суб'єктом, контроль взаємодії суб'єкта з навколишнім світом, її емоційним і когнітивним сприйняттям, оцінкою, ставленням.

Знайшла своє підтвердження й висунута в ході дослідження наша гіпотеза стосовно того, що розвиненість окремих функцій цілісної системи стресостійкості залежить від особливостей і вираженості її факторних компонентів. Результати наших досліджень показали, що за умови високого рівня мотивації формуються гармонійні, з високим рівнем профілі стресостійких осіб. Соціальна функція виражена в цілому в тенденції до долання перешкод, забезпечення високого рівня мотиваційної сфери, спрямованості на результат досягнення суб'єктивно і об'єктивно наміченої цілі, досягнення максимально можливого для себе результату.

Функція поведінкового компонента зводиться до зрілих, ефективних видів та стратегій подолання стресу. Разом з тим треба зазначити, що цілісна система стресостійкості функціонує в межах 4-х факторних структурних елементів з можливим послабленням одних чи посиленням інших, або як закономірна зміна співвідношення між сильними і слабкими функціональними компонентами в структурі домінуючого типового профілю.

Стресостійкість особистості розглядається нами через три сфокусовані співвідношення: когнітивну репрезентацію стресової ситуації та своїх можливостей з її подолання, об'єктивні характеристики ситуації і об'єктивні вимоги, які визначають адекватний контроль над стресором і зумовлюють суб'єктивно і об'єктивно функціональні зусилля чинити опір стресу і долати його негативні наслідки.

Отже, стресостійкість особистості включає такі характеристики: здатність до адекватності когнітивної репрезентації стресогенних факторів; здатність аналізувати й пов'язувати сприйняття реальних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; наявність відповідних дієвих переконань або професійних правил поведінки (оскільки процеси усвідомлення включаються у вибір способів реагування); наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної і об'єктивної ефективності результату копіngu.

Таким чином, адекватна когнітивна репрезентація, об'єктивні характеристики ситуації і усвідомлення об'єктивних вимог призводять до контролю над стресором і зумовлюють адекватні суб'єктивні і об'єктивні функціональні зусилля чинити опір і долати негативні наслідки стресу.

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

Рівень первинної стресостійкості особистості залежить від функціональних можливостей основних властивостей нервової системи, які визначаються її функціональною рухливістю, витривалістю, надійністю і лабільністю основних нервових процесів.

Первинна стресостійкість впливає на загальний рівень стресостійкості. Чим вища первинна стресостійкість, тим вища вірогідність нормального функціонування організму й ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища. Чим вищі показники первинної стресостійкості, тим більше людина може успішно виконувати професійні обов'язки в жорстких умовах впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.

Первинна стресостійкість 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 стресостійкість і залежить від її типологічного фактора, вирішальне значення у формуванні стресостійкості належить особистісному, соціальному, поведінковому компонентам і навчанню, що доведено на основі аналізу літературних джерел та власних емпіричних досліджень.

Стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію. Високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, впевненість у собі, відсутність сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери – мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення; високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності.

Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик. Саме первинна стресостійкість є тією базою, на якій формуються і через яку трансформуються зовнішні впливи. На основі наших досліджень визначальними є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність та продуктивність діяльності.

Провідними стратегіями додання стресу, що детермінують стресостійкість є асертивні дії, активність у взаємодії, просоціальність, активність особистості, пошук соціальної підтримки, вступ до соціального контакту. Стресостійкість детермінується психологічною підготовкою особистості до дій в екстремальних умовах, особистісним та професійним досвідом, підтримкою соціального оточення, ефективністю пропрацювання травматичного досвіду.

Стресостійкість особистості 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 навколишній світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я-концепції» особистості.

Висновки. Отже, діагностику стресостійкості особистості доцільно здійснювати за комплексом прямих і побічних її показників.

Стресостійкість — це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. — М.: ПЕРСЭ, 2001. — 511 с.
2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. — К.: Ніка-Центр, 2006. — 580 с.
3. Крайнюк В. М. Психология стресостійкості особистості: [монографія] / В. М. Крайнюк. — К.: Ніка-Центр, 2007. — 432 с.
4. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб: Питер, 2003. — 607 с.
5. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: [учеб. пособие] / А. М. Столяренко. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. — 607 с.
6. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков. — М., 1998. — С. 3–168.

УДК 159.95

Косолапов О. М., ад'юнкт кафедри загальної психології НУЦЗУ

РОЛЬ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ВИНИКНЕННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Стаття присвячена дослідженню негативних психічних станів, які виникають у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України під час виконання професійних завдань в умовах надзвичайної ситуації.

Виявлені особливості розвитку основних негативних психічних станів і реакцій, які виникають у рятувальників в умовах надзвичайної ситуації;

Охарактеризовано найбільш типові умови і стрес-чинники, які найчастіше зустрічаються при виконанні рятувальниками свого професійного обов'язку і приводять до виникнення негативних психічних станів.

Ключові слова: негативний психічний стан, умови професійної діяльності, стрес-чинник.

Статья посвящена исследованию негативных психических состояний, которые возникают у работников аварийно-спасательных подразделений МЧС Украины во время выполнения профессиональных задач в условиях чрезвычайной ситуации.