

ЛІТЕРАТУРА

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тимченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
2. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионально-психологического отбора военных специалистов. [НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии] / Н. В. Макаренко. – К., 1996. – 336 с.
3. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ [психологічний аспект: Монографія] / В.І. Барко. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 296 с.
4. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : Автореф. дис. доктора психол. наук: 19.00.01. / В. Л. Марищук–Л., 1992. – 20 с.
5. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов – М.: Воениздат, 1970. – 264 с.
6. Небылицын В. Д. Психофизиологическое исследование индивидуальных различий / В. Д. Небылицын – М.: Наука, 1996. – 336с.

УДК 159

Овсяннікова Я. О., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології УЦЗУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПОНЯТЬ ЕМОЦІЙНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У статті проведений теоретико-методологічний аналіз понять емоційної, психологічної стресостійкості.

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

Актуальність проблеми. Людина протягом свого життя неодноразово зазнає впливу психотравмуючих чинників, опосередкованих раптовим виникненням екстремальної ситуації. Проте особливості реагування на стресорні фактори є досить індивідуальними.

Слід зазначити, що навіть у найскладніших екстремальних умовах майже 25% людей зберігають самовладання, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин. Поведінка в екстремальних ситуаціях зумовлена індивідуально-

психологічними особливостями й особистісними якостями людей.

На сьогодні вже накопичені певні відомості, що дозволяють отримати деяке уявлення про те, що допомагає людям поводитися адекватно в найскладніших умовах. На здатність зберігати адекватну поведінку в екстремальних умовах впливає рівень психологічної стійкості, стан психологічної готовності, орієнтація на дотримання моральних норм поведінки, співчуття, життєвий досвід та ін.

Мета. Визначити область перетинання семантичних просторів понять психологічної, емоційної та стресостійкості.

Виклад основного матеріалу. Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний». В англійській, німецькій, французькій та іспанській мовах слово «стійкість» – синонім слова «стабільність».

Найбільш уживаними в сучасній психологічній науці є поняття психологічної стійкості, емоційної стійкості та стресостійкості («стійкість до стресу», «стійкість до фрустрації» та ін.).

Можливі різні підходи до трактування *психологічної стійкості*. Вона може розглядатися як відповідність постійності й мінливості особистості.

Для психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності.

Стійкість – це не фіксованість психічних якостей. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості у 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 деякі дослідники відносять: 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 іншого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрій і психологічну стійкість.

Отже, психологічна стійкість, за визначенням В. М. Крайнюк, – це складна якість особистості, в якій об'єднані: рівноваженість

(рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність) [4].

Врівноваженість – це здатність утримувати рівень напруження, не виходячи за межі прийняттого (не доводячи до руйнівного стресу). Під «стійкістю» розуміється здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під «стабільністю» – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової).

В цьому наборі складових представлені всі рівні організації людини, рівні її буття: біологічний, психологічний і соціальний.

Регуляція напруження, врівноваженість (узгодженість) інтенсивності мотивації, утримання напруги в межах оптимуму або хоча б прийнятності – одна з найважливіших сторін біологічного буття людини.

Стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою – невід’ємна частина психічного життя. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникаючи однієї-єдиної мотиваційної домінанти – також важлива складова психологічної стійкості (на цьому, власне психологічному, рівні) [4].

Нарешті не можна не відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність у безліч соціальних зв’язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого, – опірність надмірно сильним впливам. У психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю й автономністю і утримувати цю рівновагу.

Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

Розглянемо ресурси особистості, що підтримують психологічну стійкість.

Фактори соціального середовища: що підтримують самооцінку; що сприяють самореалізації; що підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму; психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах і т.п.).

Особистісні фактори:

Свідомість особистості: віра в різних її формах і проявах (віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі); розуміння, відчуття сенсу життя, осмисленість діяльності й поведінки; установка на те, що можеш розпоряджатися своїм життям; досить ви-

значене усвідомлення соціальної приналежності до певної групи.

Ставлення особистості (у тому числі й до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому; філософське (іноді іронічне) відношення до важких ситуацій; погодженість Я-сприйманого і Я-бажаного; достатньо висока самооцінка; упевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших.

Когнітивна сфера: розуміння життєвої ситуації й можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень); адекватна оцінка величини навантаження і своїх ресурсів; структурований досвід подолання важких ситуацій.

Емоційна сфера: домінування стеничних позитивних емоцій; переживання успішності самореалізації; бажане емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання почуття згуртованості, єдності.

Поведінкова (і діяльнісна) сфера: поведінкова активність; ефективна вольова регуляція; використання ефективних способів подолання труднощів.

Комунікативна сфера: відкрите спілкування, прийняття інших такими, які вони є (терпимість); стійкі міжособистісні ролі, що задовольняють індивіда; задовольняючий статус у групі й соціумі; виражене почуття спільності (в адлеровському розумінні).

У цьому списку перераховані позитивні полюси якостей і факторів. При сприятливому впливі факторів (позитивних полюсах якостей) домінуючий психічний стан – резистентний, а домінуючий настрій – гармонічний (стійкий, підвищений, оптимістичний). При несприятливому впливі домінуючий стан – стан дезадаптації, стресовий або депресивний (апатія, зневіра або високе напруження, тривога й т.д.) і дисгармонійний настрій (нестійкий, знижений, тривожний).

Наприклад, якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це в цілому сприяє виникненню гармонійного настрою й підтримки стану адаптованості. Якщо ж фактори соціального середовища знижують самооцінку, адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє виникненню дисгармонійного настрою й появи стану дезадапованості.

Вище були перераховані основні складові психологічної стійкості особистості. Однак вони не охоплюють всього базису психоло-

гічної стійкості. У її підтримці так чи інакше беруть участь всі сфери особистості. На рівні темпераменту особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність. В емоційній сфері є важливими, крім вказаних, тривожність, схильність до агресії, гнівливість, гіпотимність. Істотний вплив має вираженість вольових якостей: наполегливість, енергійність, уміння керувати собою.

Важлива складова психологічної стійкості – позитивний образ Я, в якому, у свою чергу, істотну роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості.

Можна виділити індивідуальні особливості, що зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо придушені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне відношення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість.

Психологічну стійкість знижують також утруднення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади.

Підґрунтям психологічної стійкості, на думку Г. С. Никифорова, є віра, тобто спокійна впевненість у своєму виборі, незважаючи на думку оточуючих, незалежність від точки зору інших, впевненість у своїх силах.

Наступне поняття, на характеристиці якого ми детально зупинимось, – це поняття *емоційної стійкості*.

Поняття емоційної стійкості є досить популярним у психології. Існує велика кількість визначень емоційної стійкості. Наведемо деякі найбільш розповсюджені визначення емоційної стійкості.

Так, у науковій психологічній літературі дуже часто використовуються два близьких терміни – «емоційна стійкість» і «стійкість до емоцій». Стійкість до емоцій можна розглядати як сталість емоційного переживання, тобто сталість знака пережитої емоції. Це є якісною характеристикою емоційного переживання особистості, детермінованою, з одного боку, здатністю зберігати певний час стан певного емоційного переживання, а з іншого, – схильністю особистості до переживання певного виду емоцій. Так само зустрічається в літературі і те, що термін «емоційна стійкість» використовується для характеристики рівня інтенсивності та якісних особливостей емоційного переживання [1]. У визначенні, запропонованому В.Е. Мільманом, емоційна стійкість характеризується як адекватність «... емоційної оцінки ситуації і домірність емоційних реакцій». В.Г. Норакидзе приділяє увагу емоційній нестійкості як частій зміні емоцій протилежних знаків. Н.В. Коврига так само відзначає нестій-

кість як підвищену уразливість, упертість, негативізм, замкнутість, загальмованість. А.І. Черкашин вказує на те, що емоційна стійкість виражається не у тім, що людина перестає переживати сильні емоції, а у тім, що ці емоції «... досягають оптимального ступеня інтенсивності» [4]. При цьому О.П. Саннікова зазначає, що ці емоції повинні характеризуватися стабільністю певних особливостей, тобто це позитивні активні емоції, а не якісь інші, що мають стійку спрямованість на рішення поставлених завдань [3].

У книзі «Пути достижения трудной цели в спорте» В. М. Писаренко вказує, що під «емоційною стійкістю» особистості необхідно розуміти її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності.

Поняття емоційної стійкості аналізується також Є.А. Мілеряном. У книзі «Психологічний добір льотчиків» він указує, що під «емоційною стійкістю» слід розуміти, з одного боку, несприйнятливність емоційних факторів, що справляють негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку, – здатність контролювати і стримувати астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій.

Зміст поняття емоційної стійкості доповнюють описи афективної стійкості, зроблені R.V. Cattell та ін. Це поняття вводиться ним в результаті зіставлення численних факторних аналізів особистості. Основними ознаками стійкості як рисам особистості є: відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, стійкість інтересів, терплячість, наполегливість, спокій та ін. Подібні прояви емоційної стійкості описує I.P. Gilford. Емоційна стійкість розглядається як урівноваженість, оптимістичність, самовладання [6].

П. Фрес визначає емоційну стійкість як невротичність, що характеризується мірою чутливості суб'єкта до емоціогенних ситуацій, а також мірою збудливості, здатності до самооцінки і контролю [7].

К. К. Платонов, що разом з Л. М. Шварц зайнявся розробкою проблеми емоційної стійкості ще в 1948 році, у «Нарисах психології для льотчиків» термін «нестійкий» розуміє як емоційну нестійкість.

До емоційно нестійких автори відносять тих, хто має підвищену емоційну збудливість, схильних до частой зміни емоційних станів.

Трохи пізніше – у книзі «Військова інженерна психологія» К. К. Платонов і В. Л. Маріщук розглядають емоційну стійкість трохи ширше, включаючи в її визначення, крім емоційної збудливості і волі, інші параметри. У більш широкому аспекті – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність,

здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи. Ще трохи пізніше К. К. Платонов поділяє емоційну стійкість на емоційно-вольову, емоційно-моторну й емоційно-сенсорну стійкість. Під першим поняттям автор розуміє ступінь вольового володіння особистості своїми достатньо сильними емоціями, під другим – властивість особистості, що проявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій; під третім – властивість особистості, що проявляється у ступені порушення сенсорних дій [5].

Таким чином, під «емоційною стійкістю» розуміють інтегративну якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. Як основний її критерій більшість авторів включають характеристики діяльності: успішність, результативність, стабільність та ін. Крім того, поряд із зазначеними критеріями згадуються різні психологічні, фізіологічні й поведінкові компоненти.

Головними складовими, «фундаментальними компонентами» емоційної стійкості є, у визначенні В.Е. Мільмана, адекватність емоційної оцінки ситуації, відповідність емоційних реакцій; у визначенні Варданяна – гармонійність відносин між усіма компонентами діяльності в емоціогенних умовах. Такий параметр, як емоційна реактивність (збудливість), включений у більшість визначень поняття емоційної стійкості.

Поняття емоційної стійкості слід розглядати як стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється в напружених умовах. Вона полягає у прагненнях, спрямованих на досягнення поставленої мети, або, щонайменше, у прагненні досягти цілі, підкоряючи їй всі інші підцілі.

Узагальнюючи вищенаведені визначення, Л. М. Аболін дає наступну характеристику емоційної стійкості. Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонічно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети.

Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, що характеризує, наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною мета.

Проаналізуємо основні підходи до семантики поняття «*стресостійкість*».

Термін «стресостійкість» розглядається Г. С. Никифоровим у контексті психічного вигорання як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в

емоційно-напружені і значущі ситуації [2].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Стресостійкість особистості, на думку В. А. Абабкова, М. Перре, залежить від багатьох факторів, а саме: якості стресорів, особистісних властивостей, компетентності в подоланні навантажень та соціальних факторів. Стресори викликають порушення адаптації лише в поєднанні з різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами. Особистісні якості й соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на її тип, інтенсивність та тривалість.

За даними Ю. В. Щербатих, до факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна віднести такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори [8].

Згідно з психогенетичним дослідженням, реакції людей на ті або інші фактори середовища на 30-40% визначаються генами, отриманими від батьків, і на 60-70% залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, отриманих навичок, сформованих умовних рефлексів і т.д. Таким чином, одні люди споконвічно є більш схильними до стресу, а інші – стійкими до нього.

Слід зазначити, що в кожній людині є свій індивідуальний сценарій стресової поведінки. Про це писав Ерік Берн у своїх книгах, і життя підтверджує його гіпотезу. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують на очах у дитини, мимоволі утягуючи її у свої проблеми. При цьому дитина вбирає в себе приклади батьків, а потім неусвідомлено копіює їх у своєму дорослому житті. Засвоєний у дитинстві стресовий сценарій «запускається» майже автоматично. У цих випадках достатньо незначного погіршення звичного ритму життя і роботи, виникнення, здавалося б, дріб'язкової проблеми, як включається і починає розкриватися маховик механізму запуску стресу. Причому наслідки від

реалізації стресорної програми можуть бути набагато складнішими, ніж причини, що її спричинили [6].

До факторів соціально-виробничої природи, що впливають на стійкість індивідуума до психоемоційного стресу, відносяться: соціальні зміни; підвищена відповідальність за роботу; значне переважання інтелектуальної праці; постійний дефіцит часу; хронічна втома; порушення режиму праці та відпочинку; падіння особистого престижу; відсутність елементів творчості в роботі; тривалі очікування у процесі роботи; часта зміна робочого стереотипу; нічні зміни і недостатність вільного часу для задоволення особистих потреб, хронічна гіпокінезія, що призводять до скорочення часу парадоксальної фази сну; нерациональне і незбалансоване харчування; паління і систематичне вживання алкоголю. Усі ці фактори підсилюють фруструючий вплив стресорних впливів.

До когнітивних факторів Ю. В. Щербатих відносить рівень сензитивності, уміння аналізувати свій стан і фактори зовнішнього середовища, минулий досвід і прогноз майбутнього [8].

Рівень сензитивності (чутливості) людини має невелике значення при біологічному стресі, але є надзвичайно важливим при стресі психічному.

Поряд з особистісними ознаками важливу роль відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу.

Чим більше родичів і знайомих у людини, тим вищою є її стійкість до стресу. Це пов'язано не тільки з тим, що друзі реально захищають таку людину від стресорів, але і з тим, що близькі люди ніби беруть частину удару на себе. Людина, оточена доброзичливими людьми, відчуває їхню підтримку і легше сприймає загрозові фактори середовища. На противагу цьому, люди, що живуть самотньо або мають постійні проблеми в родині, сильніше піддаються стресові і частіше хворіють. Саме соціальна підтримка (задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні) впливає на характер поведінки людини після дії стресогенних факторів.

Висновки. Таким чином, психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність).

Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонічно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети.

Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і

психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия / [микроформа] / Гюнтер Аммон. – М.: РГБ, 2008. – 236 с.
2. Алексеева Е.Е. Психология здоровья: учебное пособие / [Е. Е. Алексеева и др.]; под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Изд-во С. – Петербургского ун-та, 2008. – 607 с.
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ника-Центр, 2006. – 580 с.
4. Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період / В. М. Крайнюк // Наука освіти: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого - погляд у майбутн. – 2004. – С.142-146.
5. Крайнюк В. М. Практикум з психології: Курс лекцій / Крайнюк В. М. – К.: КиМУ, 2002. –157 с.
6. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского ун-та. – 2000. –№ 3. – С.4-21.
7. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім.Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6, вип.7. – С.155-162.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – С Пб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 159.91

Перелигіна Л. А., д.б.н., професор, начальник кафедри загальної психології УЦЗУ

Вандер К. О., д.мед.н, доцент кафедри організації забезпечення цивільного захисту в надзвичайних ситуаціях УЦЗУ

РОЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ