

УДК 159.9

Кучеренко Н.С., аспірант кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОДИН З ФАКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК УКРАЇНИ

У статті наведено аналіз проблеми вивчення стресостійкості спеціалістів, які виконують професійну діяльність в особливих умовах, розглянуто її основні методологічні положення, шляхи збереження або підвищення стресостійкості фахівців.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптаційний потенціал, діяльність в особливих умовах, екстремальна стійкість.

В статтю проведено аналіз проблеми изучения стрессоустойчивости специалистов, которые осуществляют профессиональную деятельность в особых условиях, рассмотрены ее основные методологические положения, пути сбережения или повышения стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивости, стресс, адаптационный потенциал, деятельность в особых условиях, экстремальная стойкость.

Постановка проблеми. Процес реформування, участь у заходах забезпечення правопорядку, в антитерористичних операціях та інше вимагає нового рівня вирішення завдань із підвищення психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах. Одним з важливих шляхів підвищення ефективності виконання професійних функцій офіцерами внутрішніх військ є всебічне психологічне забезпечення їх службово-бойової діяльності.

В сучасний час офіцерами внутрішніх військ виконуються широке коло завдань і функцій в екстремальних умовах. Екстремальність їх діяльності є об'єктивно-суб'єктивною ознакою факторів і ситуацій професійної діяльності. Цілком очевидно, що для екстремальних ситуацій, які несприятливо впливають і знижують ефективність рішення завдань, є характерним виникнення гострого внутрішнього конфлікту між вимогами, які висуває службово-бойова діяльність, і можливостями майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ на даний момент. Тому установлення особистісних властивостей дасть можливість оцінити їх професійну придатність, спрогнозувати надійність діяльності, виробити диференційовані підходи та рекомендації щодо формування необхідного рівня професіоналізму.

З практичної точки зору вище зазначена проблема потребує прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах, визначення наслідків їх впливу на психіку особистості та підготовки до відповідної поведінки в особливих умовах. Розв'язання цих задач є актуальним для психологічного забезпечення діяльності майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ, що виконують професійні обов'язки в особливих умовах діяльності.

Виконання завдань, які визначені керівництвом внутрішніх військ України перед військовослужбовцями досить часто здійснюється в умовах пов'я-

заних з переживанням професійного стресу. Швидкий технічний прогрес, високий ступінь відповідальності фахівців за якість діяльності різко підвищили вимоги до професійно важливих якостей офіцерів технічного профілю внутрішніх військ і насамперед, до рівня їх стресостійкості.

Стресостійкість майбутніх офіцерів внутрішніх військ важливо розглядати з точки зору оцінки її стану та умов формування, розвитку на різних етапах професійної діяльності. Проведене професіографічне дослідження зазначеної проблеми дасть можливість визначити, як фахівець опановує складними ситуаціями роботи, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, стійкі ознаки психічних станів у структурі професіонала та інші.

Не зважаючи на те, що проблемі стресостійкості присвячено доволі значну кількість досліджень, але змістовні характеристики саме стійкості до стресу як важливого фактора психологічного забезпечення службово-бойової діяльності майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ, ефективності та надійності виконання ними професійних функцій розглядалися недостатньо, тому дослідження стресостійкості, детермінант її проявів, залежності від факторів діяльності в особливих умовах, індивідуально-психологічних особливостей особистості дасть змогу здійснити більш детальне вивчення цього феномена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних вчених проблема вивчення стресостійкості фахівця, котрий виконує професійну діяльність в особливих умовах, відображена у працях Г. Сельє, де визначена послідовність основних етапів розвитку загального адаптаційного синдрому розглядалась І.П. Павловим, В.С. Мерліним, Ю.В. Щербатих в рамках теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи П.К. Анохін, О.А. Конопкін, В.І. Степанський, Г.С. Гребенюк та ін. пов'язували стресостійкість з психічною саморегуляцією організму та самоконтролем особистості, Н.І. Наєнко, Т.А. Немчін – з надійністю діяльності та працездатності, Н.І. Дяченко, Л.О. Кандибович – з психологічною готовністю. Стійкість особистості до стресу і стресогенних чинників при виконанні діяльності в екстремальних умовах розглядалась в роботах О.А. Кириленко, В.Л. Маріщука, В.Ф. Моргуна, Г.С. Нікіфорова, Л.А. Перелигіної, В.П. Садкового, О.В. Тімченка. В роботах В.О. Моляко, В.О. Бодрова, Н.В. Тарабріна розглядалися рівні стресостійкості та їх вплив на успішність виконання спеціалістом професійних функцій в особливих умовах

Аналіз психологічних джерел свідчить про те, що детермінантами стресостійкості є як характеристики екстремальної обстановки, так індивідуально-психологічні характеристики особистості. У працях В.Л. Маріщука, К.В. Судакова, Н.К. Хитрова, Ю.В. Щербатих показано, що на стресостійкість особистості впливають як природжені особливості організму, так особистісні властивості, соціальні та когнітивні фактори.

В роботах П.Б. Зільбермана, А.Л. Злотнікова, І.І. Ліпатова, В.А. Плахтійенко, С.І. Сівіна досліджувалась проблема психологічного стресу спеціаліста при виконанні професійних обов'язків в особливих умовах діяльності; показано, що подолання негативних психологічних станів у військовос-

лужбовців зростає при застосуванні відповідних стратегій психологічного забезпечення професійної діяльності, як когнітивні та психофізіологічні аспекти впливають на подолання стресового стану та підвищення стресостійкості.

Разом з тим особистісний контекст розв'язання проблеми стійкості до стресу може містити як нові конструктивні можливості її вирішення, так і розробку нових методів підготовки військовослужбовців внутрішніх військ до ефективного виконання ними своїх службових обов'язків.

Виклад основного матеріалу. Проблема надійності професійної діяльності фахівців, які виконують її в особливих умовах, є провідною в рамках основних проблем психології праці, інженерної психології, психології безпеки, вона має досить розроблені теоретичні основи і практичні результати, завдяки дослідженням В.А. Бодрова, К.М. Гуревича, Г.М. Зараковського, Є.О. Клімова, Б.Ф. Ломова, В.Л. Марищука, В.Д. Небиліцината багатьох інших дослідників. Проведений аналіз робіт в галузі психології діяльності в особливих умовах показав, що комплексно проблема стресостійкості як одного з факторів психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ України не була предметом спеціального дослідження.

Теоретична розробка та обґрунтування системи психологічного забезпечення професійної і функціональної надійності, виявлення психологічних резервів і напрямок оптимізації діяльності є необхідною умовою підвищення ефективності діяльності військовослужбовців внутрішніх військ. У своїй роботі ми розглядаємо вплив стресостійкості на надійність професійної діяльності в особливих умовах майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ, а також вивчення їх професійно важливих якостей. Психологічний стрес являє собою реакцію на погрозу впливу екстремальної ситуації. Слід зазначити, що як загрозою може сприйматися не тільки реально стресова обстановка, але й її символи або уявна ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм професійної діяльності в даній ситуації. В подоланні екстремальних впливів на майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ, які здійснюють професійну діяльність в особливих умовах, важлива роль відводиться когнітивним, емоційним, темпераментним характеристикам у процесах регуляції та поведінки. Вивчення ролі особистісних факторів в екстремальних умовах діяльності і при розвитку стресового стану звичайно проводять з погляду особливостей здійснення їх регуляторних функцій. Найбільший інтерес проявляється до питань особистісної детермінації емоційної стійкості, а також розвитку психологічного стресу.

В сучасних дослідженнях відсутня єдність розуміння терміна «стресостійкість» – більшість з них як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчені краще. Деякими дослідниками введені відповідні характеристики стресостійкості – так, А.Г. Маклаков застосовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», О.М. Столяренко – загальна екстремальна стійкість тощо. Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність особистості адаптуватися та зберігати оптимальну працездатність при виникненні екстремальних умов професійної діяльності, долати стан емоційного збудження при виконанні діяльності в особливих умовах, перено-

сити великі навантаження та успішно розв'язувати завдання в екстремальних ситуаціях, властивість темпераменту, що дає змогу надійно виконувати професійні функції.

Виходячи з вище зазначеного, можна зробити висновок, що поняття «стресостійкість» багатьма дослідниками розглядається як прояви посттравматичних стресових розладів, надійності діяльності, адаптації тощо.

Стійкість майбутнього офіцера внутрішніх військ до виникнення різних форм стресових реакцій визначається, насамперед, індивідуально-психологічними особливостями і мотиваційною орієнтацією особистості. Слід зазначити, що екстремальний вплив в умовах професійної діяльності далеко не завжди впливає на надійність діяльності, що виконується. У протилежному випадку взагалі було б неможливо успішне подолання труднощів, що виникають при ускладненні умов праці. Однак робота у стресогенній ситуації обов'язково призводить до додаткової мобілізації внутрішніх ресурсів, що може мати відстрочені несприятливі медичні, соціальні, психологічні наслідки стресу (незадоволеність роботою, зниження продуктивності праці, аварії тощо). Оптимізація будь-якого виду праці припускає використання комплексу профілактичних заходів, спрямованих на виключення або максимальне обмеження причин виникнення стресу.

У роботі військовослужбовців внутрішніх військ причиною стресу може бути невідповідність того, що вимагає конкретна ситуація, і того, що може зробити в даній ситуації офіцер, котрий має певний рівень здатностей, умінь і навичок. На практиці професійний стрес часто є результатом недостатньої інформованості військовослужбовців про те, що від нього конкретно потрібно, або недостатньою інтеграцією випускника (молодого офіцера внутрішніх військ), колишнього курсанта з реальними умовами праці, новим колективом. Так, в окремих дослідженнях показано, що процес перетворення нового співробітника на «повноправного» члена колективу нерідко супроводжується почуттям невизначеності та тривоги, доволі часто очікування новачків найчастіше нереалістичні і надто оптимістичні. Внаслідок цього виникає настільки значна розбіжність між очікуваннями й реальністю, що вона призводить до станів, близьких до шокового. Якщо людина перебуває в такому стані досить тривалий час, то в неї знижується задоволеність своєю роботою та опір стресу.

Основні труднощі оцінки стресостійкості фахівця виникають при визначенні її специфіки до діяльності, яка виконується в особливих умовах. Стресостійкість майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ розглядається нами як інтегративна властивість особистості, що включає в себе характеристику стресогенної ситуації та вимоги до фахівця. Об'єктивність оцінки даної стресогенної ситуації та власних ресурсів зумовлює рівень стресостійкості під час і після діяльності в екстремальних умовах.

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

Низький рівень стресостійкості – нездатність офіцера протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній

і поведінковій сферах, різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів.

Нами було проведено вивчення стресостійкості залежно від індивідуально-психологічних особливостей фахівця. Так, було визначено, що залежно від типів темпераменту стресостійкість має певний рівень, і на рис. 1 показано процентне співвідношення стресостійкості залежно від переважних якостей типу темпераменту курсантів.



Рис. 1. Стресостійкість майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ до застосування тренінгів.

За результатами експериментального дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ можна сказати, що найбільш високий рівень стресостійкості мають курсанти з переважними якостями, притаманними сангвінічному типу темпераменту. Однак для особистостей, що здійснюють професійну діяльність в екстремальних умовах, він є низьким. Для підвищення рівня стресостійкості курсантів нами були застосовані спеціальні тренінги, в результаті чого рівень стресостійкості курсантів підвищився. На рис. 2 показано процентне співвідношення стресостійкості залежно від переважного типу темпераменту особистості після застосування тренінгів.



Рис. 2. Стресостійкість майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ після застосування тренінгів.

Також необхідно зазначити, що проведене подальше дослідження виконання професійних функцій курсантами після проведення тренінгу з підвищення рівня стресостійкості показало значне підвищення якості професійної діяльності (рис.3).

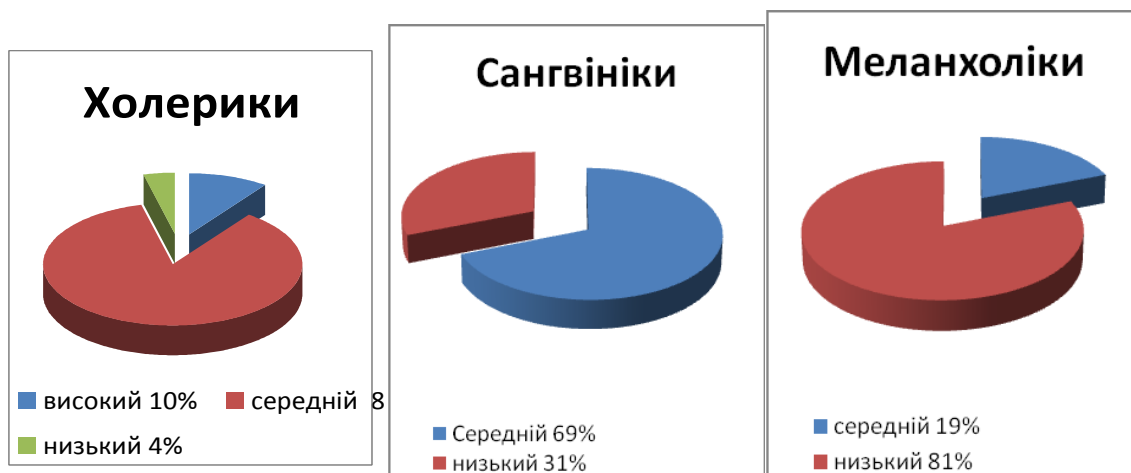


Рис. 3. Співвідношення якості виконання професійних функцій у майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ залежно від типів темпераменту після застосування тренінгу.

Висновки. Аналіз досліджень проблеми стресостійкості у майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ свідчить про її недостатню розробленість, яку теоретичному, так і практичному аспектах. Потрібне подальше вдосконалення методичного апарату дослідження, вивчення особливостей проявів стресостійкості, розробка нових підходів до її формування у процесі професійної підготовки; стресостійкість офіцерів внутрішніх військ потрібно розглядати з позиції внутрішніх і зовнішніх детермінант, типологічних, особистісних характеристик з відповідними підходами до подолання стресу. Підвищення рівня стресостійкості можливе при розробці нових підходів до способів подолання стресогенних ситуацій; при цьому потрібно максимально враховувати психологічні особливості особистості професіонала.

Стресостійкість майбутнього офіцера внутрішніх військ включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після виконання професійних функцій в особливих умовах діяльності, має багаторівневу детермінацію. Високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, впевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання, психологічна готовність до діяльності тощо. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність та продуктивність діяльності. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язані з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють стійкості у стресогенних ситуаціях.

Подальше розв'язання проблеми, яка вивчається, полягає в комплексному дослідженні стресостійкості майбутніх офіцерів технічного профілю внутрішніх військ, її структурних компонентів, особливостей формування, яку процесі професійної підготовки, так і при виконанні діяльності в особливих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Информационный стресс / Бодров В.А. – М. : ПЭРСЭ, 2000. – 352 с.

2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Китаев-Смик Л. А. Психология стресса / Китаев-Смик Л. А. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
4. Мозговий В. І. Фактор стресостійкості/стресовразливості у структурі особистісного симптомокомплексу військовослужбовців ВСП // Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України № 6-7, жовтень 2004, спецвипуск “Психологія особистості : досвід минулого – погляд у майбутнє”. – С. 179–180.

УДК 159.9

Лецька И.А., Колледж пожарной безопасности и гражданской защиты г. Рига, Латвийская республика

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПАСАТЕЛЯ

Положительное эмоциональное здоровье спасателя, способствует оптимальной боевой эффективности и психологической готовности к действиям в сложных и опасных для жизни условиях.

Модель формирования эмоционального здоровья спасателя заключается в развитии и углублении знаний о методах развития различных навыков саморегуляции – самонаблюдения, самоанализа, когнитивной реструктуризации, эмоционального контроля и формированию понятия о состоянии внутренней самодостаточности, что способствует мобилизации внутренних ресурсов для достижения этого состояния.

Особое внимание направлено на обучение спасателей как контролировать эмоциональное состояние, научить думать позитивно. Позитивное мышление может быть истолковано как особый вид мышления, которое характеризует позитивный эмоциональный тон. Главной чертой позитивного мышления является положительное отношение при анализе ситуации, планируя предстоящее действие, когда ход мышления об одном или другом происшествии воспроизводит позитивные эмоции – от негативного к позитивному. Позитивное мышление связано с эластичным подходом к факту – готовность к происшествиям, на которые не можем повлиять.

Как знать, понять и научиться думать позитивно в разных ситуациях и как это мышление и действие использовать в конкретном случае? Есть разные стратегии решения, которые дают возможность преобразовать ситуации в позитивной области просмотра сквозь понятие и опыт. Эта стратегия не указывает на то, что надо думать, а на то, как надо думать.

Важную роль позитивное мышление играет в общении. Один из методов, как научиться изменять негативное высказывание на позитивное это – преобразовать негативное предложение в позитивное. Высокий уровень позитивного мышления помогает наиболее удачно достичь целей и стремиться к психологически комфортабельному самочувствию.