

УДК: 159.9.01

© Балабанова К.В., 2016 р.

orcid.org/0000-0003-3300-0042

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44703

К.В. Балабанова
Національний університет
цивільного захисту України

ФЕНОМЕН ЖИТТЕСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті розглядається феномен життєстійкості у професійній діяльності представників ризиконебезпечних професій. Здійснюється аналіз наукових підходів до вивчення феномену життєстійкості, позначаються шляхи його найвищої реалізації у професійній діяльності спеціалістів ризиконебезпечних професій. Життєстійкість розглядається як настанова, що надає життю цінність та сенс, як внутрішній ресурс що сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я. Показано, що життєстійкість включає в себе три компоненти: залученість, контроль, виклик. Саме залученість та контроль є найбільш прогностичними в плані психічного здоров'я.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості, залученість, контроль, виклик, професійна діяльність, ризиконебезпечні професії.

К.В. Балабанова

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОСОБ СПЕЦИАЛИСТОВ РИСКООПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

В статье рассматривается феномен жизнестойкости в профессиональной деятельности представителей рискоопасных профессий. Проводится анализ научных подходов к изучению феномена жизнестойкости, обозначаются пути его наивысшей реализации в профессиональной деятельности специалистов рискоопасных профессий. Жизнестойкость рассматривается как установка, придающая жизни ценность и смысл, как внутренний ресурс, способствующий поддержанию физического, психического и социального здоровья. Показано, что жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, вызов. Именно вовлеченность и контроль являются наиболее прогностическими в плане психического здоровья.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, вовлеченность, контроль, вызов, профессиональная деятельность, рискоопасные профессии.

K.V. Balabanova

THE PHENOMENON OF HARDINESS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PERSONS WHOSE PROFESSION IS ASSOCIATED WITH RISK.

The phenomenon of hardiness in professional activities of persons whose profession is associated with risk is regarded in the article. Scientific approaches to the hardi-

ness phenomenon study are analyzed and the ways to its implementation in practical professional activity of persons whose profession is associated with risk are denoted. Hardiness is considered as the attitudes that give a value and meaning to life, as an internal resource, which helps to maintain physical, mental and social health. It is shown that hardiness includes three components: commitment, control, challenge. Commitment and control exactly are the most forward-looking in respect of mental health.

Key words: hardiness, hardiness components, professional activities, commitment, control, challenge, professions are associated with risk.

Постановка проблеми. У сучасній психології проблема життєвих ситуацій, особливо екстремальних життєвих ситуацій, розробляється багатьма авторами, які базуються на таких поняттях як копінг-стратегії, стратегії опанування стресом, посттравматичні стресові розлади, тощо [1]. Але дана тематика розробляється, в більшості випадків, в напрямку профілактики психічних розладів, що виникають у відповідь на дію екстремальних чинників. Реалії сучасного життя свідчать про наявність зниження загального відчуття безпеки та захищеності людини. Все більш звичними стають ситуації загрози для життя, що пов'язано з терористичними загрозами, локальними війнами, техногенними та екологічними катастрофами. Особливо ця проблема стосується осіб, професійна діяльність яких в своїй основі містить роботу в екстремальних умовах, коли відчувається велика відповідальність за інших людей та є ризик для життя. Діяльність фахівця ризиконебезпечних професій в сучасних умовах характеризується різким зростанням інформаційних та емоційних навантажень, ускладненням міжособистісних відносин, підвищенням вимог до працівників, їх професіоналізму та професійно важливих якостей. Вирішення службових завдань в складних умовах спеціалістами різного профілю свідчить про те, що вони вимушені витримувати надмірні фізичні та емоційні навантаження. Особливості екстремальної діяльності фахівців розкриваються в ході виконання службових завдань, в зоні локальних конфліктів, коли життя, здоров'я, благополуччя працівників цілком залежать від їх професійної екстремально-психологічної підготовки, вміння швидко оцінити ситуацію, прийняти вірне рішення та здійснити адекватні дії. Актуальність психологічного вивчення здатності спеціалістів ризиконебезпечних професій протистояти дії негативних чинників середовища, в першу чергу, обумовлена потребами практики, спрямованих на збереження життя та здоров'я фахівців, та підвищення їх життєстійкості.

Мета статті – провести аналіз наукових підходів до вивчення феномену життєстійкості та окреслити шляхи його найвищої реалізації в практиці професійної діяльності осіб ризиконебезпечних професій.

Виклад основного матеріалу. Екскурс в історію розвитку досліджень в напрямку психології стресу та кризової психології показав, що

поняття «життєстійкість» відокремилось в окрему категорію не так давно і потребує чіткого усвідомлення суті цього феномену, його диференціації від таких понять як: «психологічна готовність», «стресостійкість» [3; 18; 20], «психологічна стійкість» [6], «стійкість до стресу», «професійно-психологічна стійкість» [4] тощо. Так в роботах А. Деркач психологічна готовність характеризується як психічний стан особистості, що проявляється в активно-позитивному ставленні до професії, мобілізованості психіки, здатності приймати самостійні рішення при виникненні складних професійних завдань, внутрішньої налаштованості на певну поведінку в ситуаціях невизначеності та проявляється як потенційна якість особистості.

В інших роботах психологічна готовність розглядається як особистісна характеристика, система професійних якостей, необхідних для успішної діяльності. Таким чином виокремлюється існування двох основних підходів до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціонального та особистісного [14; 19].

Функціональний підхід передбачає вивчення психологічної готовності з точки зору психологічних умов успішної діяльності; усвідомленої активності, що спонукає особистість до діяльності; психологічної установки, що передуює усвідомленій поведінці.

Прибічники особистісного підходу розглядають психологічну готовність як стійке, багатокомпонентне утворення особистості, багаторівневу структуру якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності забезпечують ефективність професійної діяльності.

На думку відомого фахівця в області вивчення психологічного стресу В. Бодрова, під стресостійкістю слід розуміти інтегративну властивість людини, що характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища і діяльності. Вона визначається рівнем функціональної надійності суб'єкта діяльності, розвитком його психічних, фізіологічних, соціальних механізмів регуляції наявного функціонального стану і поведінки в цих умовах. Ця властивість проявляється в активації функціональних ресурсів організму і психіки, спрямованих на попередження функціональних розладів та негативних емоційних переживань.

Розуміння структури стресостійкості особистості базується на традиційних в психології уявленнях про структуру психіки. Виходячи з цього, психічну стійкість, як і стресостійкість, слід розглядати як динамічну структуру, основними компонентами якої є: емоційний, вольовий, інтелектуальний [15]; мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операціональний, комунікативний компоненти. Залежно від характеру діяльності, ці структурні компоненти займають ієрархічні місця і знаходяться в певному

взаємозв'язку, коли відбувається компенсація невиразності одних, за рахунок більшого розвитку інших.

Всі перераховані різновиди стійкості досить специфічні, але у своїй основі вони містять властивість особистості зберігати оптимальний психічний стан при дії негативних чинників і підтримувати оптимальну працездатність та ефективність діяльності в напружених ситуаціях. Категорію стійкості розглядають як невід'ємну частину процесу адаптації, як функцію двох змінних – оточуючого середовища та внутрішньої структури системи. Здатність до адаптації, за О. Маклаковим [12], є не тільки індивідною, але і особистісною властивістю людини, яка залежить від її психологічних особливостей. Саме останні складають особистісний адаптаційний потенціал та характеризуються наступними складовими: нервово-психічною стійкістю, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінкою особистості, яка є ядром саморегуляції, і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та власних можливостей; відчуттям соціальної підтримки, яке обумовлює сприйняття себе, як значимого для оточення; рівнем конфліктності особистості; досвідом соціального спілкування. Всі перераховані характеристики є, на думку О. Маклакова, значимими при оцінці та прогнозі успішності адаптації до екстремальних ситуацій.

На основі представлених вище уявлень, з'являється поняття «особистісний потенціал», який розробляється Д. Леонтєвим на базі філософських ідей Е. Фрома та В. Франкла. Феноменологію, яка характеризує різні аспекти особистісного потенціалу, у науковій психологічній літературі прийнято визначати такими характеристиками як: воля, сила Его, локус контролю, орієнтація на дію, адаптивність, тощо. Волю пов'язують з проблемами оволодіння особистістю своєю поведінкою [6], фіксованою установкою за Д. Узнадзе; локус контролю – зі здатністю людини брати відповідальність на себе.

Розвиток екзистенціальної психології та прикладної психології стресу сприяв появі зацікавленості науковців до такого явища як стійкість, здатність особистості долати несприятливі умови середовища. Це пов'язано з питаннями розвитку особистості, того, що надає життю людини цінність та сенс в різних ситуаціях, в тому числі, в ситуаціях біографічних, професійних та життєвих криз. Вперше до цього поняття звернулись С. Мадді та С. Кобейса, назвавши його «міцність, *hardiness*, витривалість», а в інтерпретації Д. Леонтєва це явище набуло широкого загалу як «життєстійкість». Аналізуючи поняття життєстійкості, як опір стресу, Д. Леонтєв вказує на три компоненти життєстійкості:

1) залученість, визначається як впевненість в отриманні позитивного досвіду та можливості досягнути більшого. Протилежно цьому, відсут-

ність подібної переконаності породжує відчуття знехтуваності, відчуття себе «поза» життям.

2) установка контролю, під яким розуміють переконаність індивіда в тому, що його зусилля дозволяють вплинути на результат. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність. Протилежність цьому — відчуття власної безпорадності.

3) виклик або ухвалення ризику, коли життя розглядається як спосіб набуття досвіду, що формує готовність діяти у відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик [10].

Але, на думку Л. Александрової, [1] цей термін не зовсім чітко визначає сутність поняття «hardiness», яке, у великому англо-українському словнику, перекладається як витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, відвага, безстрашність. Тому вона пропонує не перекладати цей термін на українську мову, а залишити його в англomовному варіанті і використовувати в науковій літературі як «hardiness». Поняття «hardiness», з точки зору С. Мадді і Д. Кошаба (1996) відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, і є на їх думку показником психічного здоров'я. Проведене ними вивчення взаємозв'язків між шкалами мінінесотського багатofакторного опитувальника та розробленого методу вимірювання «hardiness», достовірно продемонструвало, що цей показник є валідним, стосовно загальної міри психічного здоров'я людини.

Таким чином, автори виділяють психологічні аспекти життєстійкості, як особистісної характеристики, як міри психічного здоров'я, що відображають три життєві настановлення: залученність, контроль над подіями, готовність до ризику.

Поняття життєстійкості досліджується, також, в контексті проблематики опанування стресом, а саме взаємозв'язку рівня стресу та здатності до виживання. Оскільки стрес був єдиною відомою неспецифічною реакцією організму на дію різних подразників, то всяку реакцію, навіть на ті впливи, що не призводили до пошкодження, стали вважати стресовою. Дійшло до того, що стресом стали називати загальний адаптаційний синдром, тобто єдину адаптаційну реакцію, яка виникає у відповідь на дію подразників.

Сьогодні загальновідомо, що в організмі людини розвиваються різні неспецифічні адаптаційні реакції, а не тільки стрес, і, в процесі еволюції, виробився адекватний антистресорний захисний механізм. До останнього відносять реакції тренування і реакції активації).

Біологічний сенс реакції активації – це опанування стресом, ця реакція сприяє формуванню високої активності організму, появи радості, позитивних емоцій при подоланні труднощів. Причому, реакцію активації необхідно зіставляти з рівнем реактивності людини, її високою чи низькою

чутливістю до негативних впливів. У наш вік великих психоемоційних навантажень та несприятливих екологічних чинників спостерігається втрата, особливо у чоловіків, високої чутливості, що призводить до зниження рівня реактивності. Недоліком такого стану є втрата лабільності, рухливості адаптаційних процесів, що може розцінюватись як своєрідний захист від надмірних впливів середовища. Це, можливо економічно вигідно в плані розвитку стану збереження енергії в системах організму при дії хронічних стресових впливів, але містить ризик розвитку тяжких деструктивних станів при дії екстремальних чинників.

Під час вивчення психологічних процесів та засобів подолання екстремальних ситуацій, було введено таке поняття, як «ресурс» [6; 8], під яким розуміють внутрішні можливості системи задовольняти потреби зовнішнього середовища. Традиційно, до ресурсів відносять фізіологічні, типологічні особливості людини, особистісні якості, соціальну підтримку, знання, навички, досвід, фінансове благополуччя. Згідно класифікації С. Хобфолла, ресурси включають в себе наступне: матеріальні об'єкти; зовнішні та внутрішні змінні; психологічні і фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання важких життєвих ситуацій.

Висновки. Підсумовуючи представлене вище, відмітимо, що поняття життєстійкості досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології на різних рівнях організації людини, від біологічного виживання, до духовного прозріння. В дослідженнях науковців пострадянського простору, воно вивчається переважно як ресурс (психологічні властивості особистості, які можуть бути актуалізовані певною ситуацією); як інтегративна психологічна властивість особистості, в основі якої лежать настановлення активної взаємодії з життєвими ситуаціями; як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі смислової саморегуляції; як процес пошуку сенсів у важких життєвих та професійних ситуаціях.

У закордонних дослідженнях виокремлюються три напрямки вивчення життєстійкості. Перший – як міри загального рівня здоров'я, соматичного та психічного, в якому наголос робиться на когнітивному компоненті, пов'язаному зі здоров'язберігаючими технологіями.

Другий напрямок – досліджує зв'язок життєстійкості з фізіологічними процесами, поведінковими та соціальними чинниками. В цьому аспекті життєстійкість досліджується як система настановлень, яка діє на ресурси опанування через механізми самоефективності. Дослідження в цьому напрямку дозволили встановити, що такі компоненти життєстійкості, як залученість і контроль, були найбільш прогностичними в плані психічного здоров'я.

Третій напрямок досліджень спрямований на вивчення значимості смислових структур та фокусується на категорії системи відношень і усвідомленої рефлексії.

В аспекті нашого аналізу вважаємо доцільним розглядати життєстійкість як загальну міру психічного здоров'я, що узгоджується з уявленнями С. Мадді. Згідно його визначенню, життєстійкість розглядається як настанова, що надає життю цінність та сенс в різних ситуаціях, як внутрішній ресурс, підвладний людині через зміну і усвідомлення того, що вона (життєстійкість) сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я. Саме в цьому плані необхідно прикладати зусилля для розробки здоров'язберігаючих технологій та впровадження їх в професійну діяльність фахівців ризиконебезпечних професій.

Література

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. — С. 82-90.

2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. — М.: Наука, 1976. — 272 с.

3. Ахвердова О.А. Особенности депрессивных реакций у жертв терроризма с различной структурой личностного психотипа и их коррекция (г. Беслан 2004 г.) / О.А. Ахвердова, И.В. Боев, Э.В. Терещенко // Вторая научно-практическая конференция психиатров и наркологов Южного федерального округа с международным участием. — Ростов-на-Дону: ЛРНЦ “Феникс”, 2006. — С. 546-548.

4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.

5. Василенко М.Є. Структурування та діагностика готовності студентів-правників до консультативної діяльності / М.Є. Василенко // Педагогіка та психологія. — 2012. — Вип. 41. — С. 75-85.

6. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. — М.: Изд-во “Смысл”; Эксмо, 2005. — 1136 с.

7. Зинченко В.П. Общество на пути к “человеку психологическому” / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. — 2008. — № 3. — С. 3-10.

8. Зинченко В.П. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. — М.: Тривола, 1994. — 304 с.

9. Козлов А.А. Социальная геронтология: Учебно-методические материалы по курсу / А.А. Козлов. — М., 1995. — 234 с.

10. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

11. Лозгачова О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза. Дис.канд. ...психол. наук: Екатеринбург, 2004. — 158 с.

12. Маклаков А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
13. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Наливайко. — Челябинск, 2009. — 20 с.
14. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
15. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. — 1997. — № 1. — С. 45-53.
16. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — М: Академический Проект, 2003. — 192 с.
17. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А.В. Тимченко. — Х., 1997. — 184 с.
18. Хомуленко Т.Б. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект: Монографія / Т.Б. Хомуленко, Л.М.Абсалюмова. — Х.: ХНПУ, 2011. — 157 с.
19. Хомуленко Т.Б. Психологія праці та організаційна психологія. Навчально-методичний посібник / Т.Б. Хомуленко, А.В. Поденко, Н.С. Моргунова. — Х.: ХНАДУ, 2009. — 280 с.
20. Ahverdova O.A. Diagnostics and therapy of victims of terrorism: metodological principals / O.A. Ahverdova, I.V. Boev // European psychiatry: the journal of the association of european psychiatrists 14th AEP Congress. Vienna, Austria. — Vienna, Austria, 2006. — P. 194.