

*Юр'єва Н. В., завідувач лабораторії кафедри оперативного мистецтва
Національної академії Національної гвардії України (м. Харків)*

СЕМАНТИЧНИЙ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ» ФАХІВЦЯ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті наведено результати теоретичного дослідження семантики та феноменології поняття «психологічні ресурси стресостійкості», що є підґрунтям вирішення проблеми підвищення стресостійкості фахівців ризиконебезпечних професій. Викладено узагальнююче розуміння представниками сучасної психологічної науки понять «стресостійкість» та «психологічні ресурси стресостійкості», а також їх феноменології. Встановлено, що дослідники виділяють два основних класи ресурсів стресостійкості: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Провідне місце серед психологічних ресурсів займає система мотиваційної спрямованості у поєднанні з властивостями соціальної адаптивності та сформована система конструктивних копінг-ресурсів.

Ключові слова: стресостійкість, психологічні ресурси стресостійкості, копінг-ресурси, особистісний адаптаційний потенціал.

В статті приведені результати теоретичного дослідження семантики та феноменології поняття «психологические ресурсы стрессоустойчивости», що являється основою рішення проблеми підвищення стрессоустойчивости спеціалістів ризиконебезпечних професій. Изложено результирующее понимание представителями современной психологической науки понятий «стрессоустойчивость» и «психологические ресурсы стрессоустойчивости», а также их феноменологии. Установлено, что исследователи выделяют два основных класса ресурсов стрессоустойчивости: личностные (психологические) и средовые (социальные). Приоритетное место среди психологических ресурсов занимает система мотивационной направленности в сочетании со свойствами социальной адаптивности и сформированная система конструктивных копинг-ресурсов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологические ресурсы стрессоустойчивости, копинг-ресурси, личностный адаптационный потенциал.

Постановка проблеми. Специфіка повсякденної професійної діяльності представників силових структур нашої країни полягає у необхідності виконання службових обов'язків в умовах, що пов'язані із загостренням криміногенної обстановки, локальними бойовими діями, тероризмом, стихійними лихами тощо. Такі умови характеризуються впливом на суб'єкт професійної діяльності значного числа стресогенних факторів (виконання професійних завдань з використанням бойової зброї, реальна загроза життю, постійний дефіцит часу, висока напруженість праці і відсутність повноцінного відпочинку, невизначеність і динамічність обстановки, виконання завдань у несприятливих погодних умовах, тривала відірваність від сім'ї, погане матеріальне забезпечення та побутова невлаштованість), які висувають підвищені вимоги щодо сформованості його стресостійкості. Отже, стресостійкість є найбільш професійно важливою якістю фахівців, які можуть бути віднесені до групи ризику щодо виникнення стресових станів та основною фаховою вимогою до яких є забезпечення ефективності їх діяльності в екстремальних умовах. При цьому актуальним запитом до сучасної науки є визначення психологічних ресурсів, які б

дозволили підвищити стресостійкість фахівців ризиконебезпечних професій, а також конкретизація шляхів активізації зазначених ресурсів у процесі їх психолого-професійної підготовки.

Таким чином, важливим аспектом дослідження проблеми стресостійкості фахівців ризиконебезпечних професій є визначення сутності та змісту психологічних ресурсів, активізація яких сприятиме успішному подоланню ними стресогенних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проведений аналіз розуміння представниками сучасної психологічної науки поняття «стресостійкість», дозволяє виділити такі його основні визначальні характеристики:

- емоційна стійкість (В. Л. Маришук, О. О. Чернікова);

- якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності (С. М. Оя, Є. О. Мілерян, В. М. Писаренко, К. К. Платонов, О. О. Сиротін та ін.);

- інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні і поведінкові компоненти (Л. М. Аболін, Б. Х. Варданян, В. М. Корольчук, В. С. Суботін);

- здатність керувати своїми

емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи (В. Л. Маришук, К. К. Платонов).

З наведених положень слідує, що стресостійкість це і здатність підтримувати оптимальну працездатність та ефективність діяльності в напружених ситуаціях, і здатність особистості зберігати оптимальний психічний стан при впливі негативних чинників. Отже, узагальнено можна стверджувати, що стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, яка проявляється у наслідок дії стрес-факторів та її специфічність визначається конкретним видом діяльності. Це положення є вихідним при розгляді психологічних ресурсів стресостійкості.

У сучасній психологічній науці проблемою ресурсів і функціональних резервів психіки в контексті теорії психологічного стресу займалися В. О. Бодров, Н. Є. Водоп'янова, Л. В. Куликов, К. Муздибаєв, О. Б. Рогозян, О. С. Старченкова, S. Hobfoll та ін.

Аналіз наукових джерел свідчить, що «ресурс» є полідисциплінарним поняттям. На думку Д. О. Леонтьєва [6], ресурсний підхід надає можливість в термінах однієї мови описати як вимоги, що накладаються зовнішнім середовищем, так внутрішні можливості системи задовольняти цим вимогам. В психологічній науці частіше за все до ресурсів відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, знання, навички та досвід, що набуваються, а також навички оперування ресурсами у важких життєвих ситуаціях, які також можуть розглядатися у якості самостійних ресурсів [1, 6, 8, 12, 13, 15].

Традиційно психологічні ресурси розглядаються у зв'язку з дослідженнями особистості у рамках гуманістичного напрямку в психології. Найбільш важливий у цьому сенсі напрямок досліджень полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони долають стреси [14].

На онові аналізу сучасних психологічних джерел можна стверджувати, що нині існує різноманітність поглядів дослідників щодо сутності й змісту психологічних ресурсів стресостійкості. При цьому зрозумілим є той факт, що наукове вирішення питання активізації психологічних ресурсів стресостійкості конкретних

представників силових структур, наприклад військовослужбовців Національної гвардії України, можливе на основі чіткого уявлення про цей практично значимий феномен.

Виходячи з наведених положень **метою нашої статті** є розкриття результатів семантичного та феноменологічного аналізу поняття «психологічні ресурси стресостійкості», як теоретичної основи дослідження шляхів активізації стресостійкості фахівців ризиконебезпечних професій.

Виклад основного матеріалу. В. О. Бодров, під поняттям «ресурси» розглядає фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу [3].

Лі Канг Хі характеризує ресурси як внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [7]. Він зазначає, що це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних трудових і життєвих ситуацій, а також засоби, які використовуються нею для трансформації взаємодії зі стрессогенною ситуацією.

В рамках ресурсної концепції стресу S. Hobfoll [14], ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. Автор розглядає різні види ресурсів, як середовищних, так і особистісних: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання, збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, або служать засобами досягнення особисто значущих цілей.

У визначенні К. Муздибаєва ресурси індивіда – це життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій [10]. Особливо автор підкреслює те, що їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненості людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Цей науковець також виділяє два основних

класи ресурсів: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності індивіда. Середовищні ресурси відображають доступність для особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної тощо) у соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі).

За результатами досліджень О. Р. Охременко, встановлено, що у видах діяльності, де на суб'єкта тисне висока ступінь відповідальності, важливу ресурсну роль відіграє здатність діяти в умовах ризику, індивідуальна схильність і готовність до ризику [11].

В. В. Банников визначає ресурси стресостійкості, як індивідуальні властивості і здібності, що забезпечують психологічну стійкість в стресових ситуаціях [2]. До особистісних ресурсів він відносить:

- активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання;
- силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»;
- активну життєву установку;
- позитивність і раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності).

Забезпечують стресостійкість, на його думку, здатність контролювати ситуацію, використовувати методи і способи досягнення бажаних цілей, здатність до адаптації та потрібного перетворення ситуації, готовність до самозмін, до когнітивної структуризації і осмислення ситуації тощо.

Ю. В. Постілякова [13] наголошує на тому, що до психологічних ресурсів, які допомагають людині у подоланні стресових ситуацій відносяться її адаптаційні можливості, захисні механізми і адекватні стратегії подолання. За умови розумного уникнення ризиків і постійного розвитку власних ресурсів (психологічних, інтелектуальних, духовних, соціальних, фізичних тощо), людина здатна значно знизити ймовірність розвитку стресу і його негативних наслідків.

За результатами свого дисертаційного дослідження О. Б. Рогозян [15] встановив, що психологічні ресурси особистості, які забезпечують її стійкість до стресу, утворюють індивідуальний стиль подолання

стресу – індивідуально стійку сукупність психологічних засобів, що активізуються особистістю для подолання стресових ситуацій і забезпечують стабільність оптимального рівня психічного напруження, збереження цілісної індивідуальності та автентичності особистості. На думку дослідника, індивідуальний стиль подолання стресу обумовлюється суб'єктно-особистісними якостями, серед яких провідне місце займає система мотиваційної спрямованості у поєднанні з властивостями соціальної адаптивності та сформована система конструктивних копінг-ресурсів.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для послаблення стресу, або як стабілізуючий фактор, який може допомогти людині підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу[прих]. У зв'язку з цим репертуар конструктивних моделей долаючої поведінки може розглядатися як ключовий ресурс стресостійкості особистості.

Р. Lazarus розрізняє два глобальних типи подолання стресу [4]. До першого типу належить проблемно-орієнтоване подолання (problem-oriented coping), пов'язане з розв'язанням стресової ситуації. До другого типу відноситься емоційно-орієнтоване подолання (emotion-oriented coping), яке переважає у випадку, коли когнітивна оцінка свідчить, що нічого неможливо вдіяти. Обидва типи є спробами впоратися з вимогами проблеми або ситуації: у першому випадку мобілізуються ресурси поведінки; вони спрямовані на зміну проблеми, що викликала дистрес. У другому випадку – мобілізуються ресурси для регулювання переживань стресу.

У сучасній психологічній науці спроби виділити певні характеристики особистості і діапазон її ресурсів, які відповідають за успішне подолання та адаптацію, робляться представниками Санкт-Петербурзької психологічної школи, де розробляється поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке змістовно розкривається в рамках концепції адаптації.

А. Г. Маклаков вважає здатність до адаптації індивідуальною і особистісною властивістю людини та розглядає її, як процес і, як властивість саморегульованої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов [9]. Психологічні характеристики людини, найбільш значущі для регуляції

психічної діяльності і самого процесу адаптації, складають його особистісний адаптаційний потенціал, який включає: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є основою саморегуляції і впливає на ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, визначальне почуття власної значущості; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.

Наведені вище характеристики А. Г. Маклаков вважає значущими при оцінюванні та прогнозуванні успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінюванні швидкості відновлення психічної рівноваги.

Разом із категорією «особистісний адаптаційний потенціал» у сучасній російській психології Д. О. Леонтьєв вводить поняття «особистісний потенціал», як базову індивідуальну характеристику, стрижень особистості [5]. Особистісний потенціал, на думку Д. О. Леонтьєва, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є самодетермінація особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, а в кінцевому рахунку – подолання особистістю самої себе, а також міру зусиль, що докладаються нею по роботі над собою і над обставинами свого життя.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Наведений дослідницький матеріал дозволяє визначити наступне:

1) стресостійкість особистості є складним за своєю суттю і змістом феноменом, який має багаторівневу детермінацію і зумовлений як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками людини. На її структуру значний вплив чинить характер діяльності індивіда. Наукове вирішення питання підвищення стресостійкості конкретних представників силових структур можливе на основі чіткого уявлення про психологічні ресурси стресостійкості;

2) дослідження психологічних ресурсів стресостійкості належить до числа актуальних напрямків у сучасній психологічній науці, адже уміння успішно справлятися зі станом стресу і зводити до мінімуму його негативний вплив спирається

на семантичне та феноменологічне розуміння психологічних ресурсів стресостійкості, визначення можливості їх розвитку і використання;

3) у сучасних психологічних дослідженнях сутність поняття «психологічні ресурси стресостійкості» визначається як: фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу; внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; те, що допомагає людині адаптуватися у складних життєвих ситуаціях; життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій; індивідуальні властивості і здібності, що забезпечують психологічну стійкість в стресових ситуаціях й ін.

Найбільш вдало, на наш погляд, семантику психологічних ресурсів стресостійкості визначив О.Б. Рогозян, як індивідуально стійку сукупність психологічних засобів, що активізуються особистістю для подолання стресових ситуацій і забезпечують стабільність оптимального рівня психічного напруження, збереження цілісної індивідуальності та автентичності особистості [15].

4) у проаналізованих психологічних джерелах дослідники виділяють два основних класи ресурсів стресостійкості: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). До особистісних ресурсів відносять: активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності). Провідне місце серед психологічних ресурсів займає система мотиваційної спрямованості у поєднанні з властивостями соціальної адаптивності та сформована система конструктивних копінг-ресурсів;

5) вивчення психологічних ресурсів стресостійкості особистості має включати оцінку її репертуару конструктивних моделей долаючої поведінки та особистісного адаптаційного потенціалу (особистісного потенціалу);

6) у зв'язку із вагомим впливом мотиваційної сфери особистості на її

стресостійкість (що відзначається у всіх дослідженні мотиваційних ресурсів проаналізованих джерелах) **перспективи** стресостійкості фахівців ризиконебезпечних **подальших розвідок** нам вбачаються у професій.

Список література

1. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. А. Александрова. – М., 2005. – 19 с.
2. Банников, В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук / В. В. Банников. – М., 2005. – 166 с.
3. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса [Текст] / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 106–116.
4. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. – Женева, – 1989. – С. 121-126.
5. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: Личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д. А. Леонтьев // Учетные записи кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып.1 / под. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.: М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
6. Леонтьев, Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Том 2. С. 40–42.
7. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / Ли Канг Хи. – М., 2005. – 26 с.
8. Личностный потенциал. Структура и диагностика: монография [Текст] / Под ред Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 679 с.
9. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
10. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – Вып. 2. – С. 100–111.
11. Охременко, О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: спец. 19.00.09. / О. Р. Охременко. – К., 2005. – 30 с.
12. Петрова, Е. А. К вопросу о понятии ресурсов совладания и критериях их эффективности [Текст] / Е. А. Петрова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: междунар. науч-практ. конф., 23–25.09.2010 г.: тезисы докл. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 46–49.
13. Постылякова, Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности [Текст] / Ю. В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – том 26. – № 6. – С. 35–43.
14. Приходько, І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності [Текст]: монографія / І. І. Приходько. – Х.: Акад.ВВ МВС України, 2013. – 745 с.
15. Рогозян, А. Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / А. Б. Рогозян. – Краснодар, 2012. – 26 с.

Yurieva N. V., head of the laboratory of the department

SEMANTICALLY TA FENOMENOLOGICHNY ANALIZ PONYATTYA «PSYCHOLOGICAL RESOURCES STRESS RESISTANCE» SPECIALIST DANGEROUS PROFESSIONS

The results of theoretical research and phenomenology of semantic concepts «psychological resources stress resistance», which is the basis for the improvement in stress experts dangerous professions. The article generalizes understanding by the modern psychology concept of the «stress resistance», which is the starting point when considering the psychological stress of resources. Shows with a significant amount of psychological sources defining the essence of the concept «psychological resources stress resistance», and phenomena that scientists refer to their content.

Found that analyzed the sources of psychological researchers are two main classes of resource stress resistance: personal (psychological) and environmental (social). The leading role of psychological resources is motivational orientation system combined with the properties of social adaptability and structural system formed coping resources. In this regard, the study of psychological stress individual resources should include an assessment of its repertoire of constructive coping patterns of behavior and personal adaptive capacity (personal capacity). Due to the significant influence of motivational sphere of personality in its stress promising areas of scientific research studies identified motivational resources specialists stress dangerous professions.

Keywords: stress resistance, psychological resources stress resistance, coping resources, personal adaptive potential.