

DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN EXTREMAL PROFESSIONAL PROFESSIONALS

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Natalia Afanasieva

Наталя Афанасьєва

У сучасному світі нестабільність політичних, соціальних і економічних процесів пред'являє підвищені вимоги до особистості, якій доводиться змінюватися, але зберігати при цьому основні внутрішні цінності, установки та переконання. Однією з найбільш поширених реакцій сучасної людини на те, що відбувається, є стрес. Це стан надмірного і тривалого психологічного напруження, який виникає, коли нервова система людини зазнає емоційного перевантаження. Стреси, особливо часті та тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини. Важливим чинником якісної життєдіяльності є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, контролювати власні емоції, проявляти витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без суттєвих шкідливих наслідків для діяльності людей, що оточують, і власного здоров'я.

У психологічній літературі чинниками, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов, Ю. Сосновікова), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н. Наєнко, Ю. Некрасова, Т. Немчин, М. Тишкова), цінності людини (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова), особистісний сенс (М. Денісов, А. Прохоров),

психологічна переробка (Л. Анциферова), що, у свою чергу, можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну сутність особистості [2, с. 123–132].

Але на теперішній час залишається актуальним питання підготовки фахівців екстремального профілю до ефективних дій у стресових ситуаціях професійної діяльності, тобто формування, розвиток або оптимізація стресостійкості особистості. Стресостійкість людини безпосередньо пов'язана з актуальними та домінуючими емоційними, психічними станами, які виникають при виконанні завдань за призначенням.

Дослідження психічних станів працівників, професійна діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами, є одним з актуальних завдань сучасної психологічної теорії і практики. Гострота проблеми діагностики та оптимізації психічних станів фахівців цієї категорії пов'язана з тим, що в особливих умовах виконання професійних завдань виникають несприятливі й важкі для суб'єкта стани, які можуть призводити до дезорганізації професійної діяльності аж до відмови від неї. Це відзначають у своїх роботах автори: М. Мар'їн, С. Миронець, А. Самонов та ін. [3; 4; 5]. В емоційно напружених умовах виконання професійних завдань виникнення несприятливих психічних станів значною мірою залежить від такої інтегральної характеристики особистості як стресостійкість.

1. Стресостійкість фахівців екстремального профілю діяльності ми визначаємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігати при цьому ефективність функціонування у стресогенній ситуації [1]. Ця властивість, по-перше, відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища і діяльності; по-друге, вона маркується рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах

її реалізації. Нарешті, по-третє, вона проявляється в активації функціональних ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності [2].

Емоційна стійкість не зводиться лише до підтримання певних психічних станів. Вона поширюється на послідовність станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму. Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес-факторів або при хронічній напрузі.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності та розробці психокорекційної програми її оптимізації.

У дослідженні брали участь працівники аварійно-рятувальних підрозділів, інспектори патрульної поліції та інспектори прикордонних загонів Харківської, Київської, Дніпропетровської, Львівської областей; кількістю 69 осіб, віком від 22 до 37 років.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження використовувалися такі психодіагностичні методи: опитувальники: «Визначення домінуючого стану» (Л. Куліков), «Оцінка виразності параметра стану» (А. Прохоров) та «НПН» (опитувальник нервово-психічної напруги); математико-статистичні методи (описова статистика, кореляційний аналіз, перевірка рівня статистичної вірогідності за допомогою t-критерію Стьюдента).

В таблиці 1 представлені описові статистики нервово-психічної стійкості та нормовані показники домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності.

Таблиця 1

Показники нервово-психічної стійкості та домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у балах)

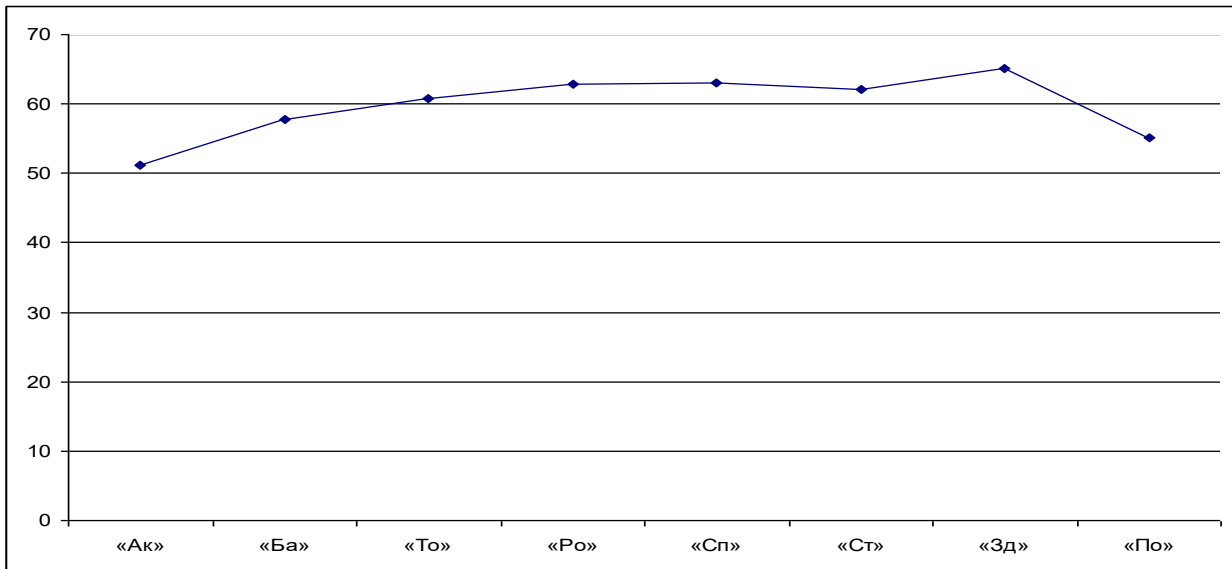
Показники	Mean	Min	Max	S.D.
------------------	-------------	------------	------------	-------------

Нервово-психічна стійкість	11,20	4,00	17,00	3,47
Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації	51,27	32,00	66,00	8,41
Бадьорість – зневіра	57,80	45,00	70,00	7,29
Високий – низький тонус	60,87	49,00	66,00	4,87
Розкутість – напруженість	62,83	53,00	70,00	4,52
Спокій – тривога	63,00	57,00	66,00	2,85
Стійкість – нестійкість емоційного тону	62,13	53,00	67,00	3,68
Задоволеність – незадоволеність життям в цілому	65,10	58,00	74,00	3,86
Позитивний – негативний образ самого себе	55,13	36,00	72,00	8,77

Дані таблиці 2.1. свідчать про те, що середній рівень виразності нервово-психічної стійкості у працівників аварійно-рятувальних підрозділів відповідає низькому рівню в порівнянні з тестовими нормами. Це означає, що для досліджуваної групи працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС нервово-психічні зриви малоймовірні. Стійкість до стресів сприяє не тільки подоланню складних життєвих ситуацій, а й дозволяє особистості розвивати самоконтроль, управляти своїми емоціями, проявами агресивності, що обумовлює здатність приймати особисту відповідальність за свої вчинки, вибудовувати конструктивні стосунки в соціальному середовищі. Можна говорити про те, що досліджувані працівники в цілому придатні для служби у важких, непередбачених умовах, де до них пред'являються підвищені вимоги.

На рис. 1 представлені усереднені показники домінуючих психічних станів досліджуваної групи. Аналізуючи усереднений профіль домінуючих психічних станів у працівників, звернемо увагу на те, що всі показники домінуючих психічних станів розташовані понад лінії відносного рівня в 50 Т-балів. При цьому п'ять шкал — «То» (високий – низький тонус), «Ро» (розкутість – напруженість), «Сп» (спокій

– тривога), «Ст» (стійкість – нестійкість емоційного тону), «Зд» (задоволеність – незадоволеність життям в цілому) — знаходяться вище оцінки 60 Т-балів.



Примітка: «Ак» — Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації; «Ба» — Бадьорість – зневіра; «То» — Високий – низький тонус; «Ро» — Розкутість – напруженість; «Сп» — Спокій – тривога; «Ст» — Сстійкість – нестійкість емоційного тону; «Зд» — Задоволеність – незадоволеність життям в цілому; «По» — Позитивний – негативний образ самого себе.

Рис 1. Профіль домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у Т-балах).

Психологічний зміст такого усередненого профілю домінуючих психічних станів полягає в тому, що працівники аварійно-рятувальних підрозділів, що прийняли участь в дослідженні, характеризуються вираженим активним, оптимістичним відношенням до життєвої ситуації. У них простежується готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод і досягнення своїх цілей. Життєрадісність вище, ніж у більшості людей. У них відмічається підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Характерна висока активність, стенична реакція на труднощі, які виникають у роботі або особистому житті. Їм притаманні суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Відмічається готовність до роботи, у тому числі тривалої. Спостерігається вища впевненість у своїх силах і можливостях,

чим у більшості людей. Переважає рівний позитивний емоційний тон, спокійне протікання емоційних процесів. Їм властива задоволеність життям у цілому, його ходом, самореалізацією. Вони відчувають здатність брати на себе відповідальність і можливість робити свій вибір, у якому відчутний голос власного «Я». Оцінка за шкалою «По» в діапазоні 40-59 балів характеризує адекватний ступінь прийняття особистістю себе.

Таким чином, отримані результати дають можливість зробити висновок про те, що працівники аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС характеризуються високим рівнем нервово-психічної стійкості, тобто відрізняються високим рівнем адаптації до роботи в умовах стресу. Переважаючими для них є позитивні, стеничні психічні стани. Основні характеристики станів, представлені показниками шкал методики «Визначення домінуючого стану», мають значущі кореляційні зв'язки між собою. Це витікає з розуміння психічного стану як цілісного психічного явища. Цілісність стану досить суттєва його риса, без неї неможливо уявити реалізацію інтегруючих та координуючих функцій.

З метою виявлення взаємозв'язків між домінуючими психічними станами та нервово-психічною стійкістю працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС був проведений кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок між показниками психічних станів та нервово-психічної стійкості працівників фахівців екстремального профілю діяльності

Показники	НПС	«Ак»	«Ба»	«То»	«Ро»	«Сп»	«Ст»	«Зд»	«По»
НПС	1,00								
«Ак»	-0,41	1,00							
«Ба»	-0,21	0,59	1,00						
«То»	-0,27	0,38	0,21	1,00					

«Ро»	-0,48	0,25	0,10	0,35	1,00				
«Сп»	-0,43	0,43	0,23	0,36	0,30	1,00			
«Ст»	-0,13	0,47	-0,07	0,50	-0,00	0,52	1,00		
«Зд»	-0,41	-0,00	0,07	0,37	0,12	0,17	0,15	1,00	
«По»	-0,04	-0,05	-0,03	0,03	-0,18	0,30	0,19	0,27	1,00

Примітки: 1. жирним шрифтом виділені коефіцієнти кореляції значущі на рівні ($p \leq 0,05$); 2. НПС — Нервово-психічна стійкість; «Ак» — Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації; «Ба» — Бадьорість – зневіра; «То» — Високий – низький тонус; «Ро» — Розкутість – напруженість; «Сп» — Спокій – тривога; «Ст» — Стійкість – нестійкість емоційного тону; «Зд» — Задоволеність – незадоволеність життям в цілому; «По» — Позитивний – негативний образ самого себе.

Дані таблиці 2 свідчать про наявність значущих кореляцій як між самими показниками домінуючих психічних станів, так і між ними та нервово-психічною стійкістю працівників. Так, нервово-психічна стійкість має чотири негативні значущі кореляції із домінуючими психічними станами. Негативний зв'язок означає, що із збільшенням показника того чи іншого психічного стану зменшується нервово-психічна нестійкість працівників. Іншими словами, чим більша нервово-психічна стійкість у працівника, тим вищі показники за такими шкалами домінуючих психічних станів, як: активне відношення до життєвої ситуації ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$); розкутість ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$); спокій ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$); задоволеність життям в цілому ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$). Зміст цих взаємозв'язків: працівники з високою стресостійкістю характеризуються вираженим активним, оптимістичним відношенням до життєвої ситуації, досяжністю бажаних цілей, розкутістю, відсутністю особистісної та ситуативної тривожності, задоволеністю життям в цілому.

Серед шкал домінуючих психічних станів найбільше значущих кореляцій виявила шкала «активне–пасивне відношення до життєвої ситуації». Зокрема це сильний зв'язок із шкалами: бадьорість ($r=0,59$; $p \leq 0,001$), стійкість емоційного тону ($r=0,47$; $p \leq 0,01$), спокій ($r=0,43$; $p \leq 0,01$) та високий–низький тонус ($r=0,38$; $p \leq 0,05$).

Очевидно ми тут маємо кореляційну плеяду, в якій провідна роль належить активному відношенню до життєвої ситуації в сполученні з бадьорістю, стійкістю емоційного тону, спокоєм. У свою чергу показник стійкості емоційного тону має значущі кореляції із спокоєм та високою активністю, стеничністю.

На основі первинних даних про рівень нервово-психічної стійкості, згідно нормативів методики «Прогноз», працівники аварійно-рятувальних підрозділів були розподілені на дві групи — з високим (до 13 балів) та середнім (14–28 балів) рівнем стресостійкості. Низький рівень стресостійкості не був зафіксований ні в одному випадку.

У подальшому усереднені дані показників домінуючих психічних станів цих груп порівнювалися між собою. Достовірність відмінностей встановлювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3. Як видно із таблиці 3 досліджувані групи працівників аварійно-рятувальних підрозділів розрізняються за трьома із восьми шкал домінуючих психічних станів: «Активність» ($t=2,48$; $p\leq 0,019$), «Бадьорість» ($t=2,55$; $p\leq 0,017$) та «Спокій» ($t=0,70$; $p\leq 0,012$). За всіма цими шкалами домінуючих психічних станів працівники із високим рівнем стресостійкості переважають працівників з середнім рівнем стресостійкості. Також простежується відмінність між групами, але на рівні тенденції, за шкалою «Тонус» ($t=1,81$; $p\leq 0,08$).

Таблиця 3

Порівняння векторів середніх значень показників домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у балах)

Показники домінуючих психічних станів	Групи досліджуваних				t	p
	Високий рівень НПС		Середній рівень НПС			
	M	S.D.	M	S.D.		
Активність	53,75	7,49	46,30	8,26	2,48	0,019*

Бадьорість	60,00	7,00	53,40	5,97	2,55	0,017*
Тонус	61,85	4,38	58,90	5,43	1,61	0,119
Розкутість	63,85	4,40	60,80	4,24	1,81	0,081
Спокій	63,90	2,34	61,20	3,05	2,70	0,012*
Стійкість	62,20	4,10	62,00	2,87	0,14	0,891
Задоволеність	65,25	3,97	64,80	3,82	0,30	0,769
Образ самого себе	55,55	9,23	54,30	8,17	0,36	0,720

Примітка: * — відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$.

Результати свідчать про те, що у працівників з високим рівнем стресостійкості більш вираженою є тенденція до активного, оптимістичного відношення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Також їм більш властивий підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Вони менш схильні до переживання тривоги. Їх відрізняє впевненість у своїх силах і можливостях. Результати порівняння векторів середніх значень у груп працівників з високим та середнім рівнем стресостійкості доповнюють і в цілому підтверджують результати кореляційного аналізу.

Таким чином, можна говорити, що стресостійкість, як інтегральна особистісна характеристика працівника, визначає той чи інший переважаючий психічний стан. Чим вище стресостійкість працівника, тим більш сприятливим є домінуючий психічний стан.

Розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток стресостійкості працівників ДСНС України. В основі програми лежать методологічні принципи системного підходу, тілесно-орієнтованої психотерапії та принципи східних практик. Основним завданням є озброїти рятувальників знаннями, вміннями та навичками, деяким прийомам релаксації, сняття напруги та мобілізації ресурсів організму, які сприяють формуванню та розвитку стресостійкості особистості.

Мета тренінгу: навчити учасників управлінню власним станом для подолання стресових ситуацій; розвинути стресостійкість.

Завдання:

1. ознайомити учасників з поняттям «стрес» і його наслідками;
2. допомогти у формуванні психологічної стійкості до екстремальних умов, здатності ефективно долати наслідки перенапруги;
3. створити умови для оволодіння базовими техніками відновлення і підвищення працездатності людини, відпрацювання різних методів управління власним станом.

Час проведення: програма виконання тренінгу розрахована на 5 днів по 8 годин.

Характеристики групи: кількість осіб в групі від 12 до 15 осіб.

Програма тренінгу представлена у таблиці 4.

Таблиця 4

Диференціація вправ за змістом програми тренінгу

Назва	Мета заняття	Зміст
Знайомство, встановлення норм групової роботи, опрацювання проблеми стресу	Створення позитивної атмосфери в групі	Обговорення норм групової роботи, гра «Презентація», вправа «Я і стрес», вправа «Плюси та мінуси стресу», вправа «Стрес у моєму житті», вправа «Портрет стресостійкої людини»
Робота з почуттями	Усвідомлення власних почуттів у надзвичайній ситуації, можливості та прийоми їх саморегуляції	Вправа «Почуття», вправа «Зосередження на емоціях та настрої», вправа «Бажаю – не бажаю, але роблю», вправа «Ігри з соромом», вправа «Стежка емоцій», вправа «Тренування емоційної стійкості», вправа «Ліки від стресу»

Актуалізація внутрішніх ресурсів особистості	Вивільнення та усвідомлення внутрішніх ресурсів протистояння стресам кожного з учасників	Вправа «Ви не повірити, що...», вправа «Я сьогодні такий», вправа «Я злюся, коли...», вправа «Викинь свої проблеми», вправа «Контроль дихання», вправа «Символ спокою», вправа «Мапа групи»
Робота з відчуттями тіла	Навчання прийомам саморегуляції емоційних станів	Аутогенне тренування, вправи тілесно-орієнтованої психотерапії (арка Лоуена, напружені пози, кільце Лоуена, вивільнення гніву та ін.)

Рятувальники, які були запрошеними до тренінгової групи та дали згоду на участь у програмі розвитку стресостійкості, були протестованими за методикою «НПН» до початку тренінгу та через 2 місяця після закінчення тренінгу з метою визначення суттєвих зрушень у психічних станах та настрої, які відбулися після участі у тренінгу. Було отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних до та після тренінгу за шкалами: «Нервово-психічна напруга» і «Астенічний стан» ($p \leq 0,05$). За шкалою «Нервово-психічна напруга» показники після тренінгу значущо знизилися ($p \leq 0,05$). Тобто можна стверджувати, що тренінг сприяє зменшенню проявів симптомів нервово-психічної напруги. Також отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних до та після тренінгу за шкалами: «Нервово-психічна напруга» і «Астенічний стан» ($p \leq 0,05$). За шкалою «Нервово-психічна напруга» показники після тренінгу значущо знизилися ($p \leq 0,05$). Тобто тренінг сприяє зменшенню проявів симптомів нервово-психічної напруги. Показники астенічного стану, тобто хронічної втоми, слабкості, зниженої працездатності та активності в цілому, навпаки, після тренінгу значущо знизилися, тобто учасники стали більш жвавими, активними, ініціативними, працездатними. Таким чином, тренінг сприяє підвищенню стресостійкості учасників та може бути

рекомендованим для використання у процесі психологічного супроводу фахівців екстремального профілю діяльності.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновки:

Встановлено, що досліджувані фахівці в цілому характеризуються високим та середнім рівнем стресостійкості. Виявлено, що у досліджуваних переважаючими є позитивні, стеничні психічні стани: активність, високий психічний тонус, розкутість, стійкість емоційного тону, задоволеність життям в цілому. Встановлено, що стресостійкість має значущі позитивні кореляції зі шкалами, що характеризують домінуючі психічні стани фахівців — активне відношення до життєвої ситуації, розкутість, спокій, задоволеність життям в цілому.

Розроблена програма розвитку стресостійкості для фахівців екстремального профілю діяльності є ефективною, оскільки психодіагностичне дослідження до та після її застосування показало наявність позитивних зрушень у нервово-психічних процесах учасників, загальне підвищення стресостійкості у досліджуваній групі. Програма рекомендована для застосування у відповідних підрозділах.

Література:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.

2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва: Институт психологии РАН, 1995. 320 с.

3. Марьин М.И., Мешалкин Е.А. Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных. *Юбилейный сборник трудов ВНИИПО МВД РФ*. Москва: ВНИИПО МВД РФ, 1997. С. 522–539.

4. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2007. 25 с.

5. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. Москва: Стройиздат, 1982. 72 с.

Анотація. Стресостійкість людини це динамічна індивідуально-психологічна властивість, яка змінюється протягом життя під впливом, зокрема, чинників професійної діяльності. Встановлено, що досліджувані фахівці екстремального профілю діяльності в цілому характеризуються високим та середнім рівнем стресостійкості; у них домінують позитивні, стеничні психічні стани: активність, високий психічний тонус, розкутість, стійкість емоційного тону, задоволеність життям в цілому. Стресостійкість досліджуваних має значущі позитивні кореляції зі шкалами: активне відношення до життєвої ситуації, розкутість, спокій, задоволеність життям в цілому. Розроблена програма розвитку стресостійкості є ефективною, оскільки проведена психодіагностика після її застосування показала наявність позитивних зрушень у нервово-психічних процесах учасників, загальне підвищення стресостійкості у досліджуваній групі.

Ключові слова: стресостійкість, фахівці екстремальних професій, психологічна корекція.

Abstract. Stress resistance of a person is a dynamic individual-psychological property that changes during life under the influence, in particular, of factors of professional activity. It is established that the investigated specialists of the extreme profile of activity as a whole are characterized by high and medium level of stress resistance; they are dominated by positive, stenic mental states: activity, high mental tone, relaxation, stability of emotional tone, satisfaction with life in general. Stress resistance of the subjects has significant positive correlations with the scales: active attitude to life situation, relaxation, calmness, satisfaction with life in general. The developed program of development of stress resistance is effective, since the conducted psychodiagnostics

after its application showed the presence of positive changes in the neuro-mental processes of participants, the general increase of stress resistance in the study group.

Keywords: stress resistance, specialists of extreme professions, psychological correction.