

Київський національний торговельно-економічний університет
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

Студентки 2 курсу, 2 м групи,
Спеціальності 053
“Психологія”

Харькової Ірини
Анатоліївни

підпис
студента

Науковий керівник
Доктор психологічних наук,
професор

Корольчук Микола
Степанович

підпис
керівника

Гарант освітньої програми
кандидат психологічних наук,
доцент

Скрипкін Олег
Григорович

підпис
керівника

Київ 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 НАУКОВІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ	7
Висновки до першого розділу.....	15
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ	17
2.1. Методи психологічної діагностики прямих показників стресостійкості особистості	17
2.2. Психодіагностика стресостійкості за побічними показниками	20
Висновки до другого розділу.....	26
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ РОБОТИ	28
3.1. Особливості професійної діяльності фахівців Держспецзв'язку та аналіз результатів дослідження стресостійкості обстежуваних за прямими показниками.....	28
3.2. Особливості проявів стресостійкості обстежуваних за побічними показниками.....	36
3.3. Комплексна програма психологічного забезпечення стресостійкості фахівців Держспецзв'язку України.....	46
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобалізація екологічних проблем, зростання соціально-економічних наслідків пандемії, конкуренції, розширення масштабів збройних конфліктів, терористичної діяльності викликає глибоке занепокоєння жителів всієї планети. Загрози, що ініціюються внутрішніми джерелами небезпеки: міжособистісними конфліктами, соціальним насильством, зuboжінням та безробіттям, організованою злочинністю, міграцією і масовим переміщенням людей стають постійно діючим стресом. Поряд із військовими конфліктами і тероризмом невійськові джерела нестабільності в економічній, соціальній, гуманітарній та економічній сферах набули характеру загрози миру та безпеці, що у цілому зумовлює їх стресогенний негативний вплив на психіку людини і потребує цілеспрямованого психологічного забезпечення стійкості до стресу.

За даними В. Абабкова, М. Корольчука, В. Крайнюк, Р. Лазаруса, С. Миронця, В. Осьодло, В. Стасюка, Н. Тарабріної, Ю. Щербатих [1, 42, 51, 70, 73, 88, 98, 91, 93] 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.

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, вироблених умовних рефлексів і т.д. Таким чином, одні люди споконвічно більш схильні до стресу, а інші – стійкі до нього.

Нездатність або невміння людини протидіяти та боротися з наслідками стресу є основою для розладів здоров'я, погіршення якості життя в

різноманітних сферах життя: професійній, соціальній, поведінковій, емоційно-вольовій, інтелектуальній.

Надзвичайно актуальною є проблема психологічного забезпечення стресостійкості особистості, адже побудова системи немедичних засобів підвищення резистентності організму до критичних умов і системи засобів виведення людини з тяжких психічних станів, що виникають внаслідок різних стресорів є нагальною проблемою сьогодення.

За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів [4, 71, 34, 70, 73, 87, 44, 51, 3, 93].

Більшість як вітчизняних, так і закордонних монографій в області стресу присвячені переважно одній з тем: теоретичній, дослідницькій, діагностичній або питанням психологічного втручання. Це може утруднювати розуміння їхнього взаємозв'язку і часто призводить до науково необгрунтованого вибору, наприклад, діагностичних або психотерапевтичних підходів [72, 4, 91, 1, 98, 100, 70, 73, 87, 51, 44, 93]

Актуальність та значущість роботи поряд із теоретичним надбанням визначається також і практичними завданнями, що пов'язані із розробкою практичних рекомендацій для фахівців Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України (ДССЗЗІ) щодо психологічного забезпечення стресостійкості особистості і у цілому зумовило вибір теми «Психологічне забезпечення стресостійкості працівників організації».

Метою даної роботи є проаналізувати теоретичні та практичні підходи щодо стресу і психологічного забезпечення стресостійкості особистості в сучасній психологічній літературі, обгрунтувати психодіагностичний інструментарій, визначити особливості стійкості до стресу і розробити

комплексну програму психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності ДССЗЗІ.

У відповідності до мети вирішувались наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз наукових підходів щодо вивчення стресу та психологічного забезпечення стресостійкості фахівців ДССЗЗІ.
2. Визначити організаційно-методичне підґрунтя дослідження психологічного забезпечення стресостійкості працівників організації.
3. З'ясувати психологічні особливості проявів стресостійкості у обстежуваних за прямими і побічними показниками.
4. Розробити комплексну програму психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності ДССЗЗІ.

Об'єкт дослідження – стресостійкість фахівця в особливих умовах як психологічна проблема.

Предмет дослідження – особливості психологічного забезпечення стресостійкості працівників організації.

Для реалізації завдань дослідження було підібрано комплекс взаємодоповнюючих, адекватних предметові дослідження теоретико-емпіричних **методів**: теоретичний аналіз проблеми стресостійкості, емпіричні методи дослідження – експертне оцінювання, спостереження, тестування. В основу дослідження було покладено психологічний експеримент. Отримані дані піддавались кількісному аналізу з наступною якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою персонального комп'ютера на базі пакету статистичних програм SPSS 10.0

Наукова новизна результатів дослідження полягає у тому, що вперше у Медичному центрі Держспецзв'язку України проведено комплексне дослідження стійкості до стресу військовослужбовців, розроблено програму її забезпечення та визнано її ефективність, що відрізняє її від аналогічних робіт.

Удосконалено психодіагностичний інструментарій, де представлено методики, що визначають прямі й побічні показники стресостійкості. Це дало змогу здійснити експериментальне дослідження.

Набуло подальшого розвитку застосування психологічних технологій формування стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що на основі теоретичного аналізу і особистих досліджень розроблено практичні рекомендації щодо психологічного забезпечення стресостійкості фахівців, які включають психодіагностику, технології психологічної допомоги (самодопомоги), реалізація яких у системі психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців ДССЗІ створює передумови істотного підвищення стресостійкості і дає можливість її використання у різних сферах професійної діяльності, а також підготовки практичних психологів на бакалаврському і магістерському рівнях.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час заслуховування на засіданні кафедри психології та під час участі в науково-практичній конференції. За матеріалами роботи опубліковано статтю на тему «Наукові підходи щодо вивчення стресу та психологічного забезпечення стресостійкості працівників організації» у «Науковому збірнику магістерських робіт» 2021. Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Магістерську роботу виконано у межах планування випускних кваліфікаційних робіт ФЕМП КНТЕУ (наказ ректора КНТЕУ № 865 від 16.03.2021).

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (100 найменувань. Робота містить 5 таблиць та 5 рисунків).

РОЗДІЛ 1

НАУКОВІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

Концепція стресу була запропонована Гансом Сельє. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи, що ушкоджують, він назвав адаптаційним синдромом, або стресом.

Цей неспецифічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес. Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження.

Наукові підходи щодо вивчення стресу, його механізмів, наслідків, подолання цікавили вчених і практиків у минулому і в теперішній час.

Видатний вчений Г. Сельє виділив два види адаптаційних ресурси людського організму при стресі: поверхова адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія. Поверхові ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то в передхворобливий стан організм не переходить. Поверхова адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації виснажені поверхові енергетичні ресурси. Виснаження глибоких ресурсів призводить до старіння та смерті організму.

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій.

1. Надія — психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися .

2. Раціональна віра — переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра — раціональна інтерпретація теперішнього часу.

3. Душевна сила — мужність. Душевна сила — здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх, перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру.

В книзі „Психологія здоров'я” Г.С. Нікіфоров розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як : збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я [78].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміються внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогених ситуаціях.

Ананьев Б. Г. відзначав, що стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи. Розпад соціальних зв'язків спричиняє ломку інтраіндивідуальної структури особистості, виникнення гострих внутрішніх криз, що дезорганізують поведінку. Соціальна підтримка в групі, що працює в умовах стресу, не знижуючи рівня напруженості (стресу), може сприяти «переведенню» його несприятливих проявів в сприятливі, тобто «переведенню» дистресу в стрес. Соціальна підтримка може бути інституційною, що надходить від державних структур; корпоративною, пов'язаною з професійно-трудовою структурою (адміністративна, профспілкова підтримка), і міжособистісною, що виходить від

окремих людей (сім'ї, друзів, знайомих). Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціальна і соціально-психологічна підтримка виступає як деякий буфер між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, що має вплив на здоров'я [78].

Отже, соціальна підтримка — важливий ресурс збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Наступний ресурс стресостійкості — психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом з соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресостійких ситуаціях.

До найбільш вивчених в даний час особистісних ресурсів подолання стресу відносяться наступні:

Активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання.

Сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність».

Активна життєва установка: чим активніше відношення до життя, тим більша психологічна стійкість в стресових ситуаціях.

Позитивність і раціональність мислення.

Емоційно-вольові якості.

Фізичні ресурси (стан здоров'я і відношення до нього як до цінності).

До інформаційних і інструментальних ресурсів відносяться:

Здатність контролювати ситуації (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно).

Використання методів або способів досягнення бажаних цілей (майстерність, здібності, успішність).

Здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе і навколишньої ситуації, інформаційна і діяльнісна активність по перетворенню ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації.

Здатність до когнітивного структурування і осмислення ситуації.

Матеріальні ресурси: високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпека життя, стабільність оплати праці, хороші “гігієнічні чинники праці” і життєдіяльності [78].

Стресостійкість особистості, на думку В.А.Абабкова, М.Пере, 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. Дуже важливим фактором зі сторони індивіда є процес оцінювання стресора. Оцінка, що включає контрольованість, каузальні атрибуції і т.п. визначає вид і інтенсивність стресових реакцій. Цей процес регулюється особистісними факторами, тенденціями подолання та його стилем, соціальною підтримкою[1]. Особистісні якості і соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на її тип, інтенсивність та тривалість.

Адаптивність поведінки в стресовій ситуації залежить від ступеня контрольованості стресора. Наступна важлива характеристика ситуації полягає в її мінливості, тобто її динаміки без участі особистості. Наступними параметрами ситуації є невизначеність стресора та вірогідність повторення події протягом певного часу, процесуальність, тобто нестатичність ситуації.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а від суб'єктивного сприйняття даної ситуації за наступними параметрами: валентності (суб'єктивного значення ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовлено); контрольованості (суб'єктивної оцінки здатності контролювати стресову ситуацію); мінливості (суб'єктивної оцінки того, що стресова ситуація зміниться самостійно); невизначеності; повторюваності; освіченості (ступеня власного досвіду переживання подібних ситуацій [1, 51, 70, 73, 87, 93]).

Поряд з особистісними ознаками важливу роль відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Саме соціальна підтримка (задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні) впливає на характер поведінки людини після дії стресогенних факторів.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій — стратегії і моделі долаючої поведінки. Характер долаючої поведінки залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб в самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Поняття копінга, долаючої поведінки, використовуються для опису характерних способів поведінки людини в різних стресогенних ситуаціях. (В перекладі з англійської cope — долати, справлятися).

Зі стресостійкістю тісно пов'язаний інтернальний локус контролю. А віра розглядається як найважливіший особистісний ресурс, що підтримує і динамізує стресостійкість особистості.

Відомо, що стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значимі ситуації [1, 51, 70, 73, 93].

Моделі долаючої поведінки як ресурс стресостійкості

Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій — стратегії і моделі поведінки, що переборює. Характер поведінки, що переборює, залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Поняття копінга, тобто поведінки, що переборює, використовуються для опису характерних способів поведінки людини в різних стресогених ситуаціях. (Даний термін походить від англійського cope — переборювати, справлятися).

З позицій когнітивно-поведінкового підходу подолання (coping) розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, затрачених індивідом для ослаблення стресу, або як стабілізуючий фактор, що допомагає людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу [98].

Концептуалізація процесів подолання займає центральне місце в сучасних теоріях психологічного стресу. Однак у даний час немає однозначного розуміння багатьох механізмів подолання. Наприклад, необхідно більш повне розуміння того, як подолання співвідноситься з факторами стресостійкості, а також того, як ситуаційні (зовнішні) фактори можуть опосередковувати подолання в процесі стресу [1, 34, 51, 70, 73, 87, 91, 93, 97, 98].

Психологічне призначення подолання полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим блокуючи стресовий вплив ситуації.

Як вказує у своїй роботі Нартова-Бочавер С. К. [78] поняття подолання охоплює широкий спектр людської активності, включаючи в загальному види взаємодії суб'єкта з внутрішніми і зовнішніми задачами, при цьому велике значення мають додаткові (що характеризують задачу і психологічні особливості суб'єкта) умови.

У даний час виділяються три підходи до проблеми подолання. Перший розглядає подолання з погляду динаміки его — як один зі способів

психологічного захисту, що послабляє напругу (Н. Наап). Другий підхід розглядає подолання, виходячи з теорії рис особистості, — як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином (R. H. Moos) [51]. У третьому, найбільш розповсюдженому, підході подолання розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і ступенем зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, стресовою подією.

Більшість класифікацій копінг-ресурсів побудовано на основі запропонованих Р.С. Лазарусом і С. Фолкманом [98, 99] модулів психологічного подолання: проблемно-орієнтованого (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми) і емоційно-орієнтованого (зміна власних установок у відношенні ситуації) [78, с. 37].

За ступенем оволодіння ситуацією виділяються активні і пасивні стратегії подолання. До активних стратегій відносяться: активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації), активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення) (А. Billings, R. H. Moos) [78, с. 46].

Відповідно до сучасного розуміння стресостійкості [51, 78, 93, 98] до ресурсів подолання стресу відносяться: когнітивне подолання, емоційне подолання, поведінкове (діяльнісне), соціально-психологічне подолання.

Проблема соціально - психологічного забезпечення професійної діяльності (СПЗПД) включає три аспекти – теоретичний, методичний та практичний.

Проблема СПЗПД більш досліджена в Збройних Силах України як реальна потреба ефективною та безпечною діяльністю, пов'язаною з впливом комплексу умов професійної діяльності, що здебільшого, визначаються як екстремальні. Термін психологічне забезпечення професійної діяльності з'явився в 1980–1985 р.р. у системі забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів (М.С. Корольчук, 1979, 1985, 1991, 1996 р.р.; І.А. Сапов, О.С.Солодков, 1986 р., Ю.М. Бобров, М.С. Корольчук, 1987 р.), де

визначено зміст, принципи, завдання такого виду забезпечення. Далі свій внесок у СПЗПД зробили понад 25 представників наукової школи М. Корольчука.

Застосування комплексного психологічного забезпечення показало, що у фахівців експериментальної групи на всіх етапах обстеження рівень працездатності та психічних функцій був суттєво вищим, ніж у контрольній групі (на 15–20%, при $p < 0,05$).

Доведено, що комплексне психологічне забезпечення створює сприятливі умови для зниження нервово-психічної нестійкості, ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, подоланню вираженої втоми та перевтоми фахівців під час робочих циклів.

Соціально-психологічне забезпечення – це комплекс заходів і засобів впливу на психіку особи та створення сприятливих соціальних умов з метою формування, підтримки та відновлення оптимальної працездатності фахівця в повсякденних й екстремальних умовах[44, с. 5].

Засоби та заходи психологічного забезпечення професійної діяльності можуть застосовуватися ще до безпосередньої зустрічі фахівця з технікою – професійна орієнтація та професійний відбір, психологічна підготовка й психологічна боротьба, конструювання робочого місця та прогнозування факторів, які певним чином впливатимуть на рівень працездатності, тобто створення оптимальних умов для життєдіяльності на технічних об'єктах. Під час підготовки до експлуатації техніки комплекс СПЗПД включає: психологічну діагностику, психологічну допомогу (психокорекцію, реабілітацію), психологічне супроводження професійної діяльності. З мети та змісту СПЗПД впливають завдання: психологічна діагностика динаміки працездатності фахівців; розробка та вибір нових ефективних методів підтримки й відновлення психічних функцій особи; вивчення специфіки умов професійної діяльності, впливу умов праці на психічний стан та працездатність

фахівців; ефективна та безпечна діяльність, подовження професійного довголіття, фізичного та психічного здоров'я.

Принципи СПЗПД – комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування. Етапи: первинна ланка – до початку професійної діяльності; друга ланка – під час робочих циклів; третя – після закінчення професійної діяльності. Управління СПЗПД полягає в плануванні, організації, забезпеченні, контролі й мотивації[44, с. 6-7].

Висновки до першого розділу

Встановлено, що більшість вчених розглядають стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні 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'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміються внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогених ситуаціях.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій — стратегії і моделі поведінки, що переборює. Характер поведінки, що переборює, залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей.

З'ясовано, що до ресурсів подолання стресу відносяться когнітивне, емоційне, поведінкове (діяльнісне) і соціально-психологічне подолання.

Отже, система психологічного забезпечення професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи

управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи й засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та умов придатності до життєдіяльності.

Актуальність проблеми СПЗПД визначається безпосередньо впливом умов на характер діяльності (природних, умов придатності до життєдіяльності, соціально-психологічних, екологічних та медико-біологічних).

Використання комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців операторського профілю підтримує оптимальний рівень функціонального стану та працездатності протягом усього тривалого робочого циклу.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІ

2.1 Методи психологічної діагностики прямих показників стресостійкості особистості

Розв'язання завдань реформування Збройних Сил України здійснюється в тісному взаємозв'язку з психологічною наукою, яка покликана надавати істотну допомогу особовому складу в підвищенні надійності та ефективності професійної діяльності. Оптимізація професійної діяльності фахівців ДССЗІ в сучасних умовах не можлива без психодіагностичної роботи, як провідного виду психологічної допомоги [13, 41, 43, 51, 69, 80, 87, 94].

Аналіз фундаментальних досліджень з проблеми психодіагностики стресостійкості людини [1, 10, 43, 51, 62, 68] висвітлює низку ключових завдань, від розв'язання яких залежить ефективність надання психологічної допомоги. Більшість вчених розглядають психодіагностику як засіб, що дозволяє отримати всесторонню інформацію стосовно індивідуально-психологічних особливостей людини. Завдання психодіагностики полягає також у виявленні психологічних причин тих чи інших проблем з якими стикається людина та розробка рекомендацій щодо роботи з окремими фахівцями й корекції їх поведінки [11, 14, 43, 86].

Ретроспективний та факторний аналіз стресостійкості особистості засвідчує, що вона вимагає від кожного фахівця суттєво виражених 4-х груп факторів: F1 – особистісних; F2 – соціальних; F3 – типологічних; F4 – поведінкових [51, с. 183].

Більшість висвітлених проблем потребують подальшого дослідження, й особливо тих його сторін що стосуються зрушення кількісних і якісних характеристик проявів стресостійкості в посттравматичний період.

Комплекс методик, які використовуються для дослідження стресостійкості ДССЗІ повинен визначатись диференційно в залежності від умов, характеру та особливостей військово-професійної діяльності.

Наразі зазначимо, що залучення в методичний апарат дослідження стресостійкості конкретних методик, здійснюється з урахуванням багатьох критеріїв, серед яких: концептуальна обґрунтованість, висока валідність, психометрична надійність, можливість зіставлення отриманих результатів з результатами інших авторів [11, 14, 43, 86].

Надійність потребує від критерію, щоб він був стабільним, стійким і суттєво не відхилявся від одного дослідження до другого. Валідність показує, чи дійсно досліджений показник вимірює явище, яке нас цікавить.

Стресостійкість людини і надійність діяльності спеціалістів визначається багатьма психологічними і психофізіологічними факторами, а також ступенем їхньої відповідності кількісним і якісним характеристикам виконуваної діяльності. Психологічний стрес може проявлятися в змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликої зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунка або інфаркт міокарда. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ їх на професійні поведінкові, інтелектуальні, емоційно-вольові, фізіологічні прояви стресу (автори).

З метою комплексного оцінювання стресостійкості фахівців ДССЗІ необхідні комплексні знання їх якостей та властивостей. Відомості з цих питань дослідник отримує під час вивчення характеристик, автобіографій, анкет, а також у процесі психодіагностики і співбесід.

Комплексний підхід оцінки стресостійкості зумовили необхідність вивчення їх на різних рівнях прояву. Методики, що використовуються з цією метою належать до чотирьох груп: методики визначення первинної (базової) стресостійкості; методики вивчення особистісно-мотиваційної сфери; методики визначення побічних показників проявів стресостійкості; методики дослідження прямих показників рівня стресостійкості особистості[51, с. 104].

Висловлюємо свої міркування стосовно використання психологічного інструментарію для дослідження стресостійкості фахівців ДССЗЗІ. Зазначимо, що прямі показники дослідження безпосередньо характеризують стресостійкість особистості і є об'єктивними критеріями визначення її рівнів [51, 40, 93]. Побічні показники, в свою чергу, висвітлюють зміни проявів особистісної, емоційно-вольової та поведінкової сфер в посттравматичний період [40, 51, 93].

Розглянемо комплекс інформативних методик, за допомогою яких оцінюються прямі показники стресостійкості [51, 93].

«Тест на стресостійкість» (автор Щербатих Ю.В.) спрямований на дослідження стресостійкості особистості. Фактично, даний тест оцінює рівень стресочутливості – показник, зворотній стресостійкості. Отже, чим вищі показники даного тесту, тим нижча стресочутливість людини.

«Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена й Г. Вілліансона» дає змогу визначити стресостійкість особистості за рівнями: високий, середній, задовільний, низький, дуже низький.

Методика «Вегетативні прояви стресу» (автор Щербатих Ю.В.) на основі рівня вегетативного балансу визначає вегетативні прояви стресу, а саме стадії стресу (тривоги, адаптації, виснаження чи нормального стану людини).

Методика «Комплексна оцінка проявів стресу» (автор Щербатих Ю.В.) дає змогу визначити ступінь вираженості стресу. Серед інтелектуальних,

поведінкових, емоційних і фізіологічних симптомів досліджувані повинні відзначити притаманні їм ознаки стресу [51, 93].

Таким чином, психодіагностика стресостійкості фахівців ДССЗІ проводилась за комплексом прямих її показників, які безпосередньо спрямовано на вимір рівня стресостійкості за методикою: «Комплексна оцінка стресу» (автор Ю.В. Щербатих).

2.2 Психодіагностика проявів стресостійкості за побічними показниками

У своєму дослідженні ми застосовували методики на дослідження побічних показників стресостійкості особистості з можливістю їх комп'ютерної обробки. У комплексі психодіагностики проявів стресостійкості використовували :

Методика дослідження вольової саморегуляції (тест-опитувальник А.В.Зверкова та Е.В.Ейдмана) [74, с. 67] дає змогу визначити величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами наполегливість (Н) і самовладання (С).

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера–Ханіна

Методика самооцінки рівня тривожності вважається надійним та інформативним засобом самооцінки рівня тривожності – реактивної (ситуативної) і особистісної (як стійкої характеристики людини). Вона була розроблена американським психологом Ч.Д. Спілбергером, адаптована Ю.Л. Ханіним і зарекомендувала себе як надійний та ефективний метод дослідження психічного стану людини в різних видах діяльності [43, 74]. Рівень тривожності, залежно від отриманих результатів, класифікується як низький, середній чи високий.

Таким чином, прояви стресостійкості вимірювались за методиками, які розглядаються нами як побічні показники стресостійкості особистості, а саме: вольова саморегуляція; методика Спілбергера–Ханіна, Мотивація до професійної діяльності і FPI.

Одним з найважливіших факторів стресостійкості є величина функціональних резервів організму, тобто виробленої в процесі еволюції адаптаційної здатності організму в цілому в багато разів підсилювати інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом відносного спокою. Фізіологічні резерви забезпечуються анатоомо-фізіологічними і функціональними особливостями організму (наявність парних органів, значне посилення діяльності внутрішніх органів, висока резистентність клітин і тканин організму до різних внутрішніх змін умов їхнього функціонування і т.д.). Наявність фізіологічних резервів дозволяє людині в ряді випадків переносити без негативних наслідків і при збереженні високої працездатності і надійності вплив екстремальних факторів, величини яких значно перевищують прийняті гранично припустимі рівні або концентрації. Розходження даних про межі стресостійкості здорової людини до впливу незвичайних факторів, що складають специфіку його професійної діяльності, значною мірою забезпечується різним діапазоном фізіологічних резервів в окремих людей [1, 67, 90].

Однією з найважливіших складових стресостійкості особистості є психофізіологічні особливості людини, які суттєво впливають на успішність її професійної діяльності. Серед них центральне місце займають основні властивості нервової системи, що в одних професіях можуть визначати відносну, а в інших – абсолютну професійну придатність [42, 51, 90].

Якщо професія пред'являє до основних властивостей нервової системи тверді вимоги, то в цьому випадку деяка недостатність таких властивостей не може бути компенсована індивідуальним стилем діяльності, і тоді говорять, що основні властивості нервової системи визначають абсолютну професійну

придатність. Такі професії відрізняються тим, що вимагають екстреної і високої мобілізації професійно необхідних якостей, характеризуються надходженням великого обсягу інформації, передбачають дії фахівця в екстремальних ситуаціях і т.д. [42, 46, 61].

Рівень стресостійкості особистості не завжди пов'язаний з безпосереднім впливом або наслідками стресогенних умов. В літературі однозначно трактується визначальна роль сили нервової системи в ефективності операторської діяльності. Більш протилежні і неоднозначні думки вчених щодо емоційних проявів особистості в стресогенних умовах і їхньої залежності тільки від основних властивостей нервової системи.

З'ясовано, що становлення стресостійкості пов'язане з розвитком і формуванням багатьох властивостей і утворень, що беруть участь в регуляції стресостійкості (особистісні, соціальні, емоційно-вольові, поведінкові компоненти), що ніби переміщують на другий план особливості психофізіологічної організації – особливості нервової системи та інші особливості людини, які зумовлюють внутрішні умови стресостійкості. Зважаючи на те, що функціональні можливості нервової системи через вивчення виміру її властивостей дають змогу визначити первинну стресостійкість, яка є основою будь-якої діяльності[42, 46, 61].

Мотивація як провідний фактор регуляції активності особистості, її поведінки й діяльності представляє надзвичайно великий інтерес у структурі побічних показників стресостійкості.

Дослідження мотиваційної сфери, її особливостей та вплив на діяльність, поведінку та прояви особистості актуальне насамперед тому, що дозволяє виявити чинники, відповідні за дисбаланс між системою цінностей особистості і реальною її поведінкою. Знання особливостей ціннісної системи та мотиваційної спрямованості людини не тільки дає можливість проникнення в індивідуальний світ конкретної особистості, але й може стати основою для

надання їй психологічної допомоги у стані емоційного переживання (внутрішнього психологічного конфлікту).

У сучасній психології при схожості загального підходу до розуміння мотиву існують значні розбіжності в деяких деталях і конкретиці визначення цього поняття. Можна навіть сказати, що саме визначення поняття «мотив» представляє певну наукову проблему. Одні під мотивом розуміють психічне явище, що стає спонуканням до дії, інші – усвідомлювану причину, що лежить в основі вибору дій і вчинків особистості. Вважають також, що мотив – це те, що, відбиваючись у голові людини, спонукає діяльність, спрямовує її на задоволення певної потреби. При цьому підкреслюють, що в ролі мотиву виступає не сама потреба, а предмет потреби [26, 28, 43, 51, 63].

Під мотивом розуміють внутрішнє спонукання особистості до того або іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язане із задоволенням певних потреб.

В якості мотивів можуть виступати й ідеали, інтереси особистості, переконання, соціальні установки, цінності. Однак при цьому ми припускаємо, що за всіма цими причинами однаково стоять потреби особистості у всьому їхньому різноманітті (від вітальних, біологічних до вищих соціальних).

Виходячи із сучасних психологічних уявлень із приводу категорії *мотивація*, ми будемо розуміти під мотиваційною сферою особистості сукупність стійких мотивів, що мають певну ієрархію і виражають спрямованість особистості [26, 28, 43, 51, 63].

Відомо, що успішність професійної діяльності залежить від багатьох факторів, у тому числі в значній мірі й від факторів соціально-психологічного характеру. Очевидним є надзвичайно великий вплив сили мотивації і її структур на успішність професійної діяльності.

Класичний закон Йеркса–Додсона, сформульований у минулому столітті, уже встановлював залежність ефективності діяльності від сили мотивації. З

нього впливало, що чим вища сила мотивації, тим вища результативність діяльності. Але прямий зв'язок зберігається лише до певної межі, досягається деякий оптимальний рівень, а при подальшому збільшенні сили мотивації спостерігається падіння ефективності діяльності. Однак мотив може характеризуватися не тільки кількісно (сильний або слабкий), але і якісно. У цьому плані, звичайно, виділяють мотиви внутрішні й зовнішні. Причому мова йде про відношення мотиву до змісту діяльності. Якщо для особистості має значимість діяльність сама по собі, то говорять про внутрішню мотивацію. Якщо ж значимість мають інші потреби (соціального престижу, зарплати й т.д.), то говорять про зовнішні мотиви. Якісна характеристика мотивів надзвичайно важлива, тому що, наприклад, на пізнавальну мотивацію не поширюється розглянутий вище закон Йеркса–Додсона. І, отже, навіть постійне наростання сили пізнавальної мотивації не призводить до зниження результативності діяльності [26, 28, 43, 51, 63].

Однак розподіл мотивів тільки на внутрішні і зовнішні є недостатнім. Самі зовнішні мотиви можуть бути позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення, захисту). Очевидно, зовнішні позитивні мотиви більш ефективні, ніж зовнішні негативні, навіть якщо за силою (кількісний показник) вони однакові. Треба сказати, що в багатьох випадках взагалі не має великого сенсу диференціювати мотиви за критерієм «внутрішні – зовнішні». Набагато більш продуктивним буває підхід, заснований на виділенні позитивних, по своїй суті, мотивів і негативних.

Опитувальник дослідження особистості (FPI – Фрайбурзький особистісний опитувальник) призначений для діагностики станів і властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки. Опитувальник FPI містить 12 шкал. Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, а X-XII – похідними, інтегруючими [44, с. 457].

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, в поведінці, у ставленні до себе і до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (комунікабельність) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій, що базується на упевненості в собі, оптимістичності й активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення і вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що мають перебіг за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати відношення до соціального оточення і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть тією чи іншою мірою сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного при роботі з даним опитувальником, що відповідає шкалам брехні інших опитувальників.

Шкала X (екстраверсія–інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі – вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і добре вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінізм–фемінізм). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим.

Визначення індивідуально-психологічних якостей особистості та мотиваційної сфери здійснювали за допомогою методик FPI, самооцінки особистості, рівня домагань, мотивації до професійної діяльності, мотивації досягнення, мотивації схвалення.

Висновки до другого розділу

Організаційно дослідження виконувалося у три етапи: теоретичний, емпіричний і підсумковий.

Емпіричною базою слугував Медичний центр Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України. У роботі приймали участь дві категорії фахівців, а саме: одна група – це досвідчені військовослужбовці (26 чоловік), які визнані як учасники забезпечення зв'язку в умовах ООС і

малодосвідчені, які мають професійний досвід, та не приймали участі у забезпеченні зв'язку в особливих умовах, але готуються до такого виду діяльності (20 чоловік).

Психодіагностичний інструментарій за прямими показниками стресостійкості обстежуваних включав методику «Комплексна оцінка стресу», а за побічними вимірювали рівень тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, емоційно-вольової регуляції – за методикою «Вольовий самоконтроль», індивідуально-психологічні характеристики оцінювали за опитувальником FPI мотиваційна сфера – за методикою «Професійна мотивація».

Такий комплексний підхід дав змогу перейти до емпіричного дослідження стресостійкості фахівців Держспецзв'язку.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ РОБОТИ

3.1 Особливості професійної діяльності фахівців Держспецзв'язку та аналіз результатів дослідження стресостійкості обстежуваних за прямими показниками

Специфіка роботи підрозділів та військових формувань Держспецзв'язку потребує психічної напруги протягом 4-24 годин в умовах розгортання спеціальних засобів зв'язку польового призначення та стаціонарних об'єктів з обмеженими просторовими та мікрокліматичними умовами. Окрім того одним із багатьох завдань фахівців ДССЗЗІ є розгортання спеціальних засобів зв'язку в умовах надзвичайних ситуацій для комітетів та центрів управління урядових, президентських, а також місцевих органів самоврядування[25, 82, 88].

Інтенсивність та маневреність заходів щодо розміщень командних пунктів з'єднань (об'єднань) у створенні рухомих командних пунктів, які розміщуються в командно-штабних машинах, літаках (гелікоптерах), кораблях, залізничних вагонах, фортифікаційних спорудах, що призводить до психічної напруги і психоастенезації військовослужбовців.

На командно штабних навчаннях з метою забезпечення надійного управління військами (силами), а також оперативного розгортання безперебійного зв'язку з пунктами управління взаємодіючих частин, з'єднань відпрацьовуються елементи оборони, охорони і обслуговування технічних засобів зв'язку із емоційно-вольовою напругою, стресами та вимогою високоінтелектуальної підготовки спецзв'язківця.

При відпрацюванні бойових елементів ведення бойових дій, військовослужбовці використовують всі спеціальні засоби захисту від зброї

масового ураження противника, що вимагає фізичних та психічних навантажень і вміння своєчасного виконання та використання засобів захисту.

Специфіка бойової служби зв'язківців проявляється в одноманітних довгочасних діях із забезпечення стійкого зв'язку в умовах територіальної віддаленості, коли свої завдання вони виконують у складі екіпажу (розрахунку, відділення) або самотійно. Поряд із розвитком у них якостей, спільних для особового складу всіх родів військ, необхідно звертати особливу увагу на виховання впевненості в техніці зв'язку й у своїй майстерності, стійкості, самовладання, самотійності, уваги і службовій пам'яті.

Виховання впевненості у своїй майстерності в особового складу відбувається поступово. На перших польових заняттях залучаються радисти для забезпечення зв'язку в найдоступнішому їм телефонному режимі без навмисних радіоперешкод прийому, а після формування необхідних навичок – до забезпечення зв'язку в телеграфному режимі з поступовим збільшенням рівня перешкод. Для виховання стресостійкості радіотелеграфістам збільшується тривалість бойового чергування на радіостанціях, починаючи від 2-3 години на добу, при інтенсивній роботі їх в умовах активних радіоперешкод.

Зв'язківець при несенні чергування на станції постійно повинен бути готовий прийняти сигнал, не знаючи заздалегідь, навчальний він чи бойовий. З цією метою керівник має передавач, з якого періодично передає сигнали, вимагаючи від зв'язківців негайної доповіді про їхній прийом.

На тактико-спеціальних заняттях фахівцям створюється велике навантаження. У період чергування штучним шляхом створюються максимальні навантаження, для чого встановлюються додаткові апарати й у навчальних цілях вимагається від телефоністів з'єднання з різними абонентами в обмежений час.

Упевненість у техніці зв'язку досягається, перш за все, у результаті твердого знання її будови і можливостей щодо забезпечення стійкості зв'язку в будь-яких умовах обстановки.

З цією метою на всіх заняттях з технічної і спеціальної підготовки у першу чергу демонструється особовому складу надійність і висока завадозахищеність засобів зв'язку і навчають радіотелеграфістів прийому на слух в умовах інтенсивних радіозавод, для чого вводяться прицільні придушуючі перешкоди та практикується широкий маневр антенами, частотами і режимами роботи радіоапаратури [25, 82, 88].

Окрім того, на навчаннях зв'язківці відпрацьовують забезпечення зв'язку на відстані у сотні і тисячі кілометрів. Ці відстані можуть в особового складу викликати почуття невпевненості в можливості встановлення зв'язку.

Для виховання впевненості у надійності апаратури зв'язку призначаються недостатньо досвідчені військовослужбовці у якості дублерів в екіпажі до досвідчених спеціалістів, доручати їм чергування, якщо є стійкій зв'язок, і тільки після цього допускати до самостійного забезпечення зв'язку.

Відомо, що існує два види стресу : еустрес – це виникнення бажаного, тобто позитивного ефекту (підвищує стійкість організму), і дистрес – негативного ефекту (веде до хвороби, загибелі).

Бойові стресори – будь-які стресори, що виникають у процесі виконання військовослужбовцем функціональних обов'язків, пов'язаних із бойовими діями, чи завдяки ворожому впливу або іншим джерелам. Вони можуть виникати і не під час бойових дій. Бойові стресори виникають у процесі виконання обов'язків солдатами, сержантами, офіцерами і під впливом вимог, що висуваються до них. Вони можуть виникати також від суперечностей між вимогами завдань, які треба виконувати, і повсякденною діяльністю військовослужбовців.

Фізичні стресори – це стресори, які впливають (виявляються) на тіло людини. Це може бути зовнішня природна реакція організму або викликана внутрішніми фізичними (фізіологічними) особливостями людського тіла.

Отже, бойовий стрес – це комплексний, багатовекторний результат складної взаємодії багатьох фізичних і розумових (ментальних) стресорів, що впливає на всі психічні процеси і стани військовослужбовця під час бойових дій і у разі низької стресостійкості фахівців виявляється на професійному, психологічному, соціальному, поведінковому, емоційно-вольовому та фізіологічному рівнях, що потребує реабілітаційних заходів і засобів.

Специфіка роботи підрозділів та військових формувань Держспецзв'язку потребує психічної напруги протягом 4-24 годин в умовах розгортання спеціальних засобів зв'язку польового призначення та стаціонарних об'єктів з обмеженими просторовими та мікрокліматичними умовами.

За допомогою комплексу методик проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості у фахівців ДССЗЗІ. У роботі приймали участь дві категорії фахівців, а саме: одна група – це досвідчені фахівці (ДФ, 26 чоловік), які визнані як учасники забезпечення зв'язку в умовах ООС і малодосвідчені (МДФ), які мають професійний досвід, не приймали участі у забезпеченні зв'язку в особливих умовах, але готуються до такого виду діяльності (20 чоловік).

Психодіагностичний інструментарій за прямими показниками стресостійкості обстежуваних включав методику «Комплексна оцінка проявів стресу», а за побічними вимірювали рівень тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, емоційно-вольової регуляції – за методикою «Вольовий самоконтроль», індивідуально-психологічні характеристики оцінювали за опитувальником FPI і мотиваційна сфера – за методикою «Професійна мотивація».

Такий комплексний підхід дав змогу перейти до емпіричного дослідження стресостійкості фахівців Державної служби спецзв'язку України.

Методика «Комплексної оцінки проявів стресу» дає можливість оцінити стан, в якому перебуває особистість за ознаками, симптомами в професійно-інтелектуальній, поведінковій, емоційній та фізіологічній сферах. За інтерпретаційними оцінками, які виражено в балах (тобто за комплексною оцінкою проявів стресу на професійно-інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному рівнях) можна з'ясувати стан, в якому перебуває особистість на момент обстеження[93, с. 229-230].

За автором методики, прояви стресу мають таку градацію: показник від 0 до 5 балів вважається відмінним і розцінюється як відсутність стресу; від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсовано за допомогою раціонального розподілу часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу із ситуації, яка склалась; від 13 до 24 балів – це стан достатньо вираженого напруження психологічних, емоційних і фізіологічних систем організму, що виник у відповідь на вплив сильного стресогенного фактору (факторів), який не вдалось компенсувати. В цьому випадку потрібно застосувати спеціальні методи подолання стресу з психологічною допомогою; від 25 до 40 балів – показник стану сильно вираженого стресу, для успішного подолання якого потрібен час, відповідні умови та кваліфікований психолог чи психотерапевт. Такий рівень стресу вказує на те, що організм вже наближається до межі своїх можливостей щодо опору стресу, показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження функціональних можливостей і резервів[93, с. 229-230].

Аналіз отриманих результатів показує (рис. 3.1), що найбільш низький рівень проявів стресу притаманний досвідченим фахівцям.

Досвідчені військовослужбовці, за комплексною оцінкою проявів стресу, знаходяться на межі проявів помірному стресу та стану вираженої напруги психічних та фізіологічних систем організму (12,5 балів), що свідчить про необхідність надання психологічної допомоги певній частині досвідченої групи (біля 20%). Але найбільш вираженими виявились, за комплексною оцінкою проявів стресу у групі МДФ – 25,8 балів, що на 12,7 балів більше, ніж у досвідчених (при $p < 0,05$), що вказує на суттєві проблеми, які виникають у представників цієї групи в період професійного становлення, зіткнення з негативними сторонами своєї професії очікування виконання службових обов'язків в ООС.



Рис. 3.1. Результати дослідження за методикою «Комплексна оцінка проявів стресу»

Можна було б і обмежитись аналізом за інтерпретаційними критеріями, але нас зацікавило, за рахунок яких структурних компонентів формувався той чи інший рівень проявів стресу, що дасть нам можливість активно впливати на розвиток стресостійкості у різних категорій фахівців. Якщо усі чотири блоки

(інтелектуально-професійний, поведінковий, емоційний та фізіологічний) взяти за 100%, то з'ясуємо який компонент найменше чи найбільше представлений у комплексній оцінці проявів стресу. Аналізуючи таким чином структурне навантаження кожного з блоків у досвідчених фахівців, визначено, що інтелектуально-професійний компонент займає 25%, поведінковий – 23%, емоційний – 25% і фізіологічний – 27%, що вказує на досить збалансовану вагу кожного з представлених компонентів, що, очевидно, й забезпечує достатньо високий рівень стресостійкості цієї групи рятувальників.

У групі МДФ, у порівнянні з досвідченими, виявились свої особливості – відзначимо більшу вагу фізіологічного і емоційного компонентів (відповідно 31% і 29%) і значно меншою мірою представлені інтелектуально-професійний (22%) і поведінковий (18%) компоненти в комплексній оцінці проявів стресу. Тобто, визначальну роль в тому, що фахівці цієї групи перебувають в межах достатньо вираженого напруження психічних і фізіологічних механізмів і навіть, на початку сильного стресу, відбувається за рахунок меншої вираженості інтелектуально-професійного та поведінкового компонентів і істотним збільшенням фізіологічного та емоційного компонентів, що, очевидно, призводить до розбалансування саморегуляційних процесів і більш бурхливих емоційних і фізіологічних проявів стресу.

Отже, загальна закономірність структурного аналізу проявів стресу за методикою його комплексної оцінки полягає у тому, що у досвідчених рятувальників відмічається збалансованість проявів стресу на інтелектуально-професійному, поведінковому, емоційному та фізіологічному рівнях, що зумовлює помірний стрес та вказує на компенсаторні механізми його подолання.

У малодосвідчених фахівців структурний дисбаланс відбувається за рахунок зменшення інтелектуально-професійного та поведінкового проявів і збільшення фізіологічних і емоційних проявів, що призводить до істотно

вираженого напруження психічних і фізіологічних систем, які не вдалось компенсувати, внаслідок дії стресогенних факторів, якими виявились для них перші враження і переживання, пов'язані з реальною підготовкою до професійних обов'язків, в умовах навчання і очікування служби в ООС.

Таким чином, аналіз отриманих результатів за методикою «Комплексної оцінки проявів стресу» показав, що найменш виражені прояви впливу стресогенних факторів зафіксовано в групі досвідчених рятувальників (12,5), що оцінюється на межі помірному стресу та початку вираженого напруження психічних і фізіологічних функцій. При цьому, в структурному представництві спостерігається збалансованість проявів (від 23%, 25% до 27%) кожного з компонентів, що й зумовило, очевидно, можливості компенсаторного подолання стресу та достатньо високий рівень стресостійкості.

Особливості проявів у малодосвідчених фахівців виявились у сильно вираженому емоційному і фізіологічному компоненті (на рівні 29% і 31%) та поведінковому компонентах, суб'єктивних переживань і надання важливості негативним факторам і умовам професійної діяльності та підготовки до служби в ООС, що не вдається компенсувати і суттєво знижує рівень стресостійкості особистості і потребує психологічної корекції.

Водночас структурний аналіз проявів стресу вказує на істотну вираженість фізіологічного і емоційного компонентів, та значно нижчий рівень інтелектуально-професійного та поведінкового проявів, що свідчить про необхідність розвитку останніх в подоланні стресу у групі МДФ.

Таким чином, аналіз отриманих результатів за методикою «Комплексної оцінки проявів стресу» показав, що найменш виражені прояви впливу стресогенних факторів зафіксовано в групі досвідчених фахівців (12,5), що оцінюється на межі помірному стресу та початку вираженого напруження психічних і фізіологічних функцій. При цьому, в структурному представництві спостерігається збалансованість проявів (від 23%, 25% до 27%) кожного з

компонентів, що й зумовило, очевидно, можливості компенсаторного подолання стресу та достатньо високий рівень стресостійкості.

Особливості проявів у малодосвідчених фахівців виявились у сильно вираженому емоційному і фізіологічному компоненті (на рівні 29% і 31%) та поведінковому компонентах, суб'єктивних переживань і надання важливості негативним факторам і умовам професійної діяльності та підготовки до служби в ООС, що не вдається компенсувати і суттєво знижує рівень стресостійкості особистості і потребує психологічної корекції.

3.2. Особливості проявів стресостійкості обстежуваних за побічними показниками

Аналіз результатів обстеження за комплексом методик побічних показників стресостійкості починаємо із показників мотиваційної сфери та індивідуально-психологічних характеристик.

Нині в психологічній науці і практиці загальновідоме положення про те, що високий рівень мотивації до діяльності є суттєвою передумовою її успіху.

Відомо, що успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від професійних ЗНУ, а й від мотивації. Саме в діяльності фахівців ДССЗЗІ ця закономірність набуває актуальності. Чим вищий рівень професійно – важливих мотивів – почуття обов'язку, спрямованості особистості на подолання стресогенних перешкод, професійна компетентність, самоствердження професіонала, тим більше зусиль особистість здатна докладати для досягнення позитивних результатів.

Отже, професійна мотивація – це один із найважливіших факторів поряд з професійними ЗНУ та стресостійкістю, які забезпечують успіх діяльності в екстремальних умовах [26, 42, 46].

Особливості мотиваційних компонентів досліджували за методикою: «Мотивація до діяльності» [11, с. 298]. Так, методика «Мотивація до діяльності»

спрямована на дослідження професійної мотивації, яка зумовила вибір професії та тривале виконання обов'язків, пов'язаних з цією професією. Питання щодо впливу мотивації на успішність діяльності є одним і з основних: загальноновизнано, що від рівня професійних мотивів, залежить ефективність діяльності, саме цей факт цікавив нас і обґрунтовує застосування цієї методики[44, 46, 51, 70, 73].

Результати дослідження за методикою «Мотивація до діяльності» свідчать (рис.3.2), що у структурі мотивації досвідчених-(професіоналів) домінують мотиви професійної майстерності – $18,4 \pm 0,5$; значимості праці – $17,6 \pm 0,9$; значно нижчими у цій групі рятувальників є показники мотиву самоствердження та найнижчий показник мотиву, безпосередньо праці (відповідно $14,5 \pm 0,8$ б., $12,9 \pm 0,2$). Такі результати свідчать про те, що найбільш притаманними для професіоналів є: мотив професійної майстерності та соціальної значимості праці і менш значимими є мотиви самоствердження та мотив безпосередньо праці.

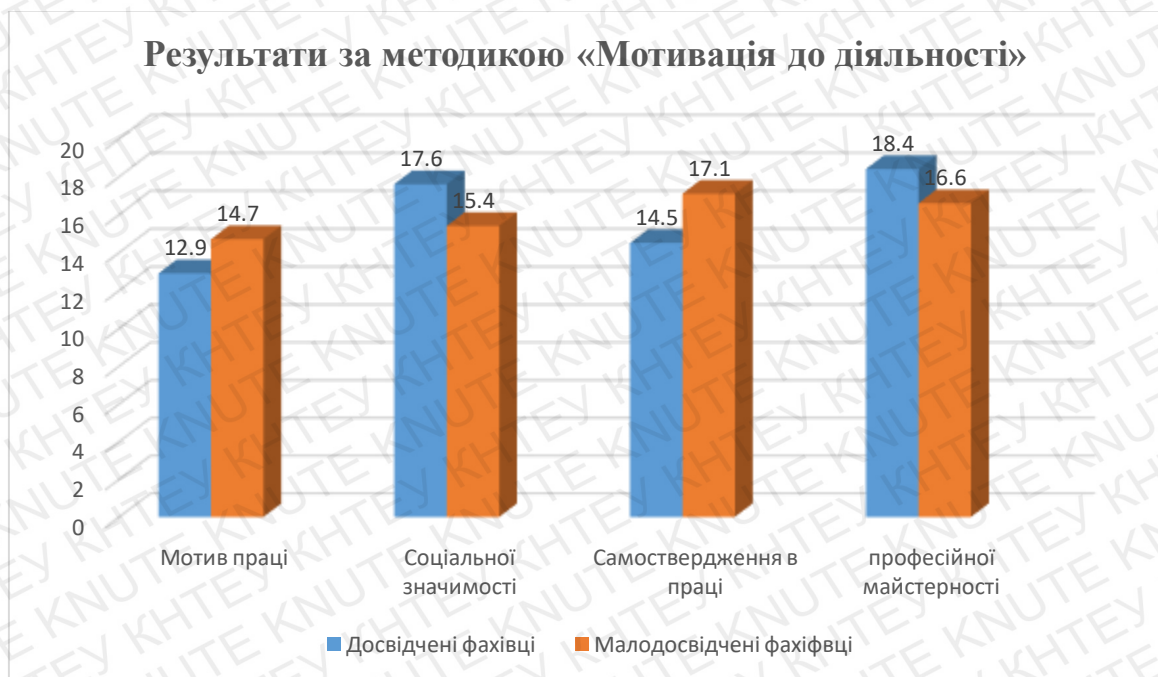


Рис. 3.2. Результати дослідження за методикою «Мотивація до діяльності»

У групі МДФ передусе мотив самоствердження ($17,1 \pm 1,3$ б.) та мотив професійної майстерності ($16,6 \pm 1,2$ б.). Показники мотиву соціальної значимості праці та мотиву безпосередньо праці мають відповідно оцінки в $15,4 \pm 0,7$ б. та $14,7 \pm 1,2$ б.

Отже, особливістю у порівняльній характеристиці мотивації до діяльності є те, що у групі досвідчених фахівців, в першу чергу, значимі мотиви професіоналізму і соціальної значимості, які відповідно на 1,8 б. і 2,6 б. вищі (при $p < 0,05$), ніж в групі МДФ.

Фахівці з малим досвідом роботи надали перевагу, в першу чергу, мотивам самоствердження та професіоналізму, що на 2,6 б. і 1,8 б. менше, ніж показники груп № 1 ($p < 0,05$).

Таким чином, для фахівців обох груп важливий мотив професійної майстерності, тоді, як для досвідчених більш важить мотив соціального значення праці, та для осіб з групи № 2 – мотив самоствердження в праці. Це означає, що для стресостійких осіб надзвичайно важливим є соціальна підтримка, схвалення професіоналів, визнання в соціальному оточенні.

Під час дослідження стресостійкості фахівців ДССЗІ поряд із мотивацією суттєвого значення набувають і певні особистісні властивості.

За допомогою опитувальника FPI було досліджено стани і властивості особистості, які мають першочергове значення для регуляції поведінки соціальних аспектів адаптації в стресогенних умовах (А. Крилов, С. Манічев, [77, с. 267]). За даними цих авторів, критерії оцінки наступні – низькі 1-3 б., середні 4-6 б., високі 7-9 б. Аналіз отриманих результатів показав (рис.3.3), що за першою шкалою – невротичності в обстежуваних групи ДФ виявлено низький рівень – $2,7 \pm 0,05$ б., а в групі МДФ він дещо вищий – 3,2 б., не переходить в середній діапазон (4-6 балів), і достовірні відмінності між групами не спостерігається.

У групі молодосвідчених фахівців цей показник досягає $5,5 \pm 0,04$ б. ($p < 0,05$), що знаходиться в зоні середніх, ближче до високих (з 6 б.). Це свідчить про те, що у 30% представників групи МДФ створюються передумови для імпульсивної поведінки.

Третя шкала дає можливість діагностувати у обстежуваних ознаки, що характерні для психопатологічного депресивного синдрому. В обох групах цей показник на низькому рівні, що свідчить про відсутність проявів стресу.

Четверта шкала характеризує емоційну стійкість. Так, в групі досвідчених фахівців (група № 1) цей показник складає $3,8 \pm 0,04$ б. В іншій групі – $5,3 \pm 0,07$ б. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до агресивного афективного реагування. Така поведінка фахівціву групі МДФ притаманна особам, що мають високі оцінки за цією шкалою (7-9 балів) – це біля 25% осіб даної групи.

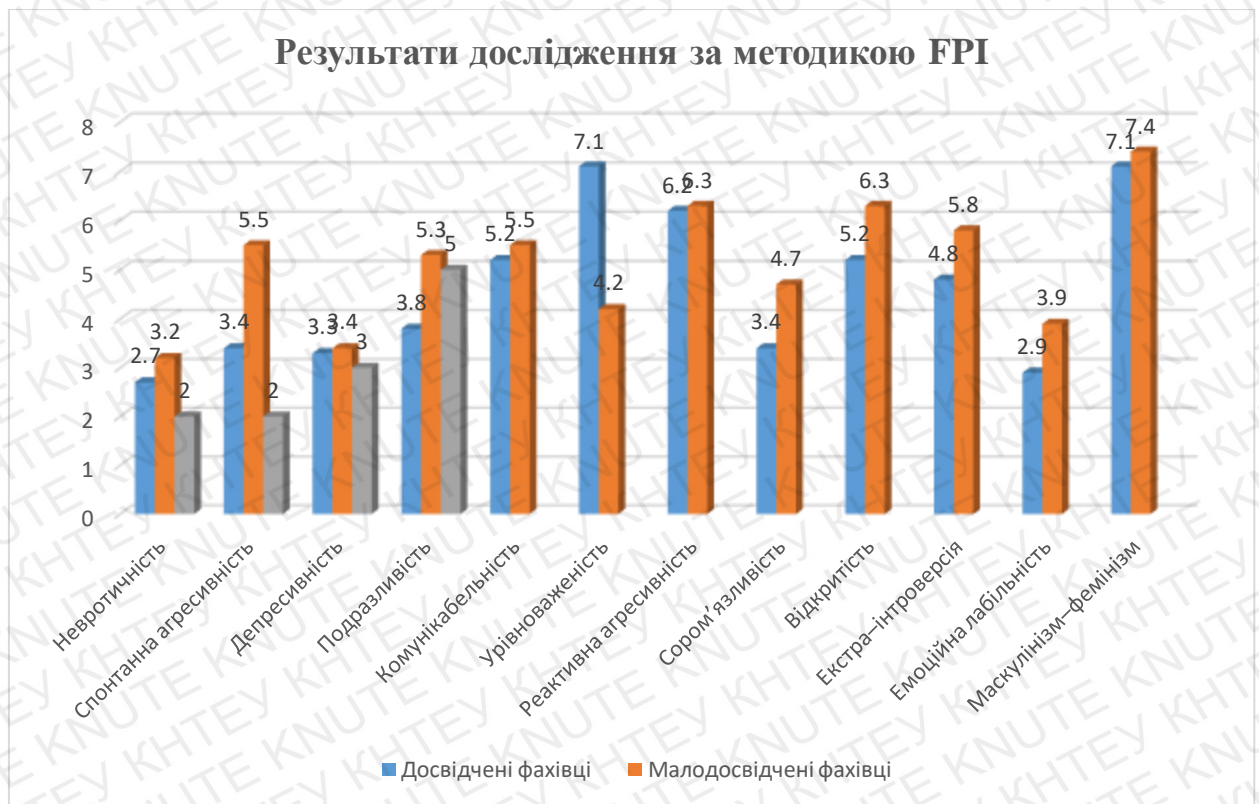


Рис. 3.3 Результати дослідження за методикою FPI

Аналіз результатів за п'ятою шкалою, що характеризує комунікабельність, виявив, що оцінки в обох групах на рівні $5,2 \pm 0,03$ б. – $5,5 \pm 0,05$ б., що характеризує як вищі за середні потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Водночас отримані дані дозволяють стверджувати про середньо виражену потребу в спілкуванні і готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала врівноваженості відображає стійкість до стресу. У групі досвідчених рятувальників стресостійкість спостерігається на високому рівні ($7,1 \pm 0,5$ б.). Високі оцінки за цією шкалою, за даними авторів, свідчать про хорошу захищеність від дії стрес-чинників у звичайних життєвих ситуаціях, що базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності. В групі МДФ цей показник $4,2 \pm 0,7$ майже досягає рівня оцінок, що дає можливість стверджувати про середній нижче середнього рівень стресостійкості. При цьому її вираженість виявилася на 2,9 б. вищою в групі досвідчених фахівців ($p < 0,05$). Такі результати дають підстави стверджувати, що в групі ДФ відмічається високий рівень стресостійкості, водночас у МДФ стресостійкість виражена на середньому і нижче середнього рівні, при $p < 0,05$.

За шкалою VII можна виявити рівень проявів реактивної агресивності та наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень реактивної агресивності, що характеризується вираженим прагненням до домінування та агресивним ставленням до соціального оточення. В обох групах цей показник на верхній межі середнього рівня – $6,2 \pm 0,04$ б. і $6,3 \pm 0,03$ б., що свідчить про достатньо високу вираженість даного фактору. Якщо прагнення до домінантності – це відображення специфіки діяльності, то досить високий рівень агресивного ставлення до соціального оточення учасники опитування в 90% випадків пояснюють низьким рівнем соціальної захищеності і низьким рівнем соціального визнання як матеріального так і морального порядку. Отже, за нашими даними, необхідно засвідчити досить високу

вираженість – на верхній межі середнього рівня показника реактивної агресивності в обох групах фахівців, що свідчить про низький рівень соціальної захищеності та визнання особливостей праці цієї категорії фахівців.

Шкала VIII відображає схильність особистості до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що проявляються пасивно-захисним типом. Високі оцінки за цією шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Треба зазначити, що в жодній групі високого рівня показників за цією шкалою не відмічено. Так, в групі ДФ цей показник становить $3,4 \pm 0,05$ б., що оцінюється як низький. В групі МДФ за цією шкалою відмічається $4,7 \pm 0,02$ б., що знаходиться в діапазоні середньо-низького рівня. Однак біля 15-20% осіб цієї групи ($p < 0,05$) можуть мати високий рівень тривожності, скутості, невпевненості в собі та проявляти труднощі в соціальних контактах, що потребує психологічної корекції.

Шкала IX дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності. За цією шкалою у групі досвідчених фахівців показник становить $5,2 \pm 0,01$, що знаходиться в межах середнього рівня. Вираженість показника відкритості в групі МДФ вища на 1,7 б., майже досягає високого рівня ($p < 0,05$). Це свідчить, що особи цієї групи мають більше прагнення до довірливої відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності. Отже, фахівці з меншим досвідом роботи більш довірливі, схильні до довірливої і відкритої взаємодії і більш самокритичні.

За шкалою X (екстраверсія–інтроверсія), у разі високих оцінок у осіб, які обстежуються, спостерігається зниження вираженої екстравертованості, а низьких – вираженої інтровертованості. Аналіз даних показує, що в обох групах цей показник знаходиться в межах середніх оцінок. Відповідно для групи ДФ він дорівнює $4,8 \pm 0,06$ і для групи МДФ – $5,8 \pm 0,07$, що свідчить про рівномірний розподіл спеціалістів обох груп за рівнем екстра-інтроверсії.

Аналіз результатів за емоційною лабільністю (шкала № 11) має суттєве значення у визначенні стресостійкості особистості, адже високі оцінки за цією шкалою вказують на нестійкість емоційного стану, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції.

Так, для групи досвідчених фахівців притаманні не тільки низька лабільність ($2,9 \pm 0,07$) емоційного стану, але і добре уміння володіти собою, тобто притаманний високий рівень стресостійкості. Показники групи МДФ знаходяться на межі середніх результатів, ближче до низьких ($3,9 \pm 0,03$ б.), але 20% осіб цієї групи можуть мати прояви емоційної лабільності.

Отже, за шкалою емоційної лабільності виявлено, що представники ДФ мають стабільність емоційного стану. Тільки 5-10% опитуваних мають деяку схильність до незначних середніх проявів нестійкості емоційного стану, а у групі МДФ спостерігається емоційна лабільність (біля 20%), що потребує психологічної корекції.

За шкалою XII – маскулінізм–фемінізм високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим. В обох групах показники за цією шкалою знаходяться в межах високих оцінок. Відповідно у групі ДФ він дорівнює $7,1 \pm 0,07$ б. і в групі №2 – $7,4 \pm 0,9$ б., що свідчить про перевагу раціональної, логічної, спрямованої на результат психічної діяльності, що є професійно значимим компонентом просоціальності особистості в екстремальних умовах.

Таким чином, найбільш значимі позитивні розбіжності, що інтерпретуються як істотно виражені при $p < 0,05$, виявлено у групі досвідчених фахівців за шкалами, невротичності, агресивності, подразливості, врівноваженості, сором'язливості. Водночас дві шкали – відсутність депресивності та низький рівень емоційної лабільності мають суттєве професійне значення.

Таким чином, особливості детермінант успішної діяльності досвідчених фахівців виявляються через властивості особистості, які за методикою FPI визначають рівень її інтегральної стресостійкості. Для стресостійких осіб притаманні низькі оцінки рівня невротизації, спонтанної агресивності, депресивності, подразливості, сором'язливості, емоційної лабільності та високого рівня урівноваженості. В обох групах відмічається високий рівень комунікативності та середні рівні відкритості. При цьому у групі МДФ спостерігаються нижче середнього рівні урівноваженості, емоційної лабільності та високий рівень нестійкості емоційного стану, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості, що потребує психологічної корекції.

Таким чином, особливістю мотиваційної сфери професіоналів виявилось те, що для них притаманно: високий рівень мотиву професіоналізму і соціальної значимості та мотивація схвалення; низький рівень мотивів самоствердження і безпосередньо процесу праці. Тобто, для стресостійких осіб суттєве значення має соціальне схвалення, соціальна значимість мотивації професіоналізму.

Водночас для МДФ притаманний мотив самоствердження, мотив професійної майстерності та мотив досягнення і схвалення.

Особливості детермінант успішної діяльності досвідчених фахівців виявляються через властивості особистості, які за методикою FPI визначають рівень її стресостійкості. Для стресостійких осіб притаманний високий рівень стресостійкості, яка складається з низьких оцінок рівня невротизації, спонтанної агресивності, депресивності, подразливості, сором'язливості, емоційної лабільності та високого рівня урівноваженості. В обох групах відмічається високий рівень комунікативності та середні рівні відкритості.

Відомо, що особистісна тривожність – це стійка властивість особистості, на яку мало впливають зовнішні обставини, низький її рівень свідчить про емоційну стабільність, добре виражену емоційно-вольову саморегуляцію, а ситуативна тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю.

Потрібно відмітити, що рівень особистісної ситуативної тривожності не виходить за межі високого рівня (до 30 балів), але все ж таки в кожній групі є певні особливості. Рівень особистісної тривожності в групі досвідчених спеціалістів найнижчий – досягає (17,87 б.); в групі малодосвідчених її рівень сягає (21,51 б.) (при $p < 0,05$). Такі відмінності накладають свої особливості на інші непрямі змінні, які істотною мірою залежать від цієї базової властивості (рис. 3.4).

Отже, рівень особистісної тривожності найбільш виражений в групі малодосвідчених і найменше в групі досвідчених – така закономірність свідчить про зворотній зв'язок стресостійкості з особистісною тривожністю.

Аналогічним закономірностям підлягає і рівень ситуативної тривожності. Істотні зміни виявлено у порівнянні показників ситуативної тривожності досвідчених з МДФ – в останній, рівень ситуативної тривожності на 1,5 балів вищий, ніж у групі досвідчених (при $p < 0,05$).



Рис. 3.4. Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна

Істотно вищі показники ситуативної і особистісної тривожності в групі МДФ у порівнянні з досвідченими, свідчать про наявність зворотної закономірності, яка притаманна для обох видів тривожності – особистісної та ситуативної, чим більш виражені показники тривожності, тим менше осіб в групі високого і середнього рівня стресостійкості і, навпаки, чим менше виражений рівень особистісної і ситуативної тривожності, тим вищий рівень стресостійкості відмічається в цих групах.

Треба зазначити, що за даними В. Крайнюк, поряд з показниками тривожності, змінні методик вольового самоконтролю мають високий рівень кореляційних зв'язків зі стресостійкістю ($r=0,70$; $0,65$ і $0,85$) та факторної ваги ($0,63$; $0,57$ та $0,60$), що робить перераховані показники як найбільш впливові в структурі механізму стресостійкості[51, с.123].

Ми ж в групі МДФ (рис. 3.5) отримали такі результати: вольовий самоконтроль – 14,7 б.; наполегливість 9,0 б. та самовладання 7,1 б., що свідчить про високий рівень цих показників, але на межі середніх і вони суттєво нижчі, ніж у досвідчених, (при $p<0,05$, вольовий самоконтроль $16,0\pm 1,54$ б; наполегливість – $10,78\pm 1,18$ б.; самовладання – $8,18\pm 0,87$ б.).



Рис. 3.5. Результати дослідження за методикою «Емоційно-вольова саморегуляція»

Формування вольового самоконтролю, наполегливості й самовладання як характеристик, що і впливають на стресостійкість суттєво залежать від досвіду професійної діяльності і участі в ООС, показники яких у групі ДФ у порівнянні з МДФ суттєво вищі (при $p < 0,05$).

Високий рівень особистісної і ситуативної тривожності у малодосвідчених фахівців поряд з нижчими рівнями змінних вольового самоконтролю та активності, ніж у досвідчених фахівців, призводить і до суттєво вищих показників таких індивідуально-психологічних характеристик, як: нестійкості емоційного стану і низьких рівнів емоційної лабільності й урівноваженості, що свідчить про низький рівень комфортності, готовності до діяльності, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості у групі МДФ.

За непрямыми показниками в структурному механізмі стресостійкості у групі МДФ виявлено істотно вищий рівень особистісної і ситуативної тривожності у порівнянні із ДФ за методикою Спілбергера–Ханіна, що зумовило нижчий рівень показників у групі МДФ. За методикою «Вольовий самоконтроль» виявлено істотно нижчі її показники, що негативно впливає на стресостійкість особистості у цій групі.

При цьому, для фахівців обох груп важливий мотив професійної майстерності, тоді, як для досвідчених більш важить мотив соціального значення праці, та для осіб з групи МДФ – мотив самоствердження в праці. Це означає, що для стресостійких осіб надзвичайно важливим є соціальна підтримка, схвалення професіоналів, визнання в соціальному оточенні.

3.3. Комплексна програма психологічного забезпечення стресостійкості фахівців Держспецзв'язку України

Комплексна програма (КП) психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності фахівців ДССЗЗІ розроблена у відповідності з концепцією М.Корольчука і представників його наукової школи[44, с. 3-14].

Метою комплексної програми є підтримка, збереження і відновлення функціонального стану, поліпшення працездатності, стресостійкості, фізичного та професійного здоров'я фахівців [44, с. 3].

В основу комплексної програми покладено принципи СПЗПД – комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування.

Зміст комплексної програми включає засоби та заходи психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності, які можуть застосовуватися ще до безпосередньої зустрічі фахівця з технікою зв'язку – професійна орієнтація та професійний відбір, психологічна підготовка й психологічна боротьба, конструювання робочого місця та прогнозування факторів, які певним чином впливатимуть на рівень працездатності, тобто створення оптимальних умов для життєдіяльності на технічних об'єктах. Під час підготовки до експлуатації техніки комплекс СПЗПД включає: психологічну діагностику, психологічну допомогу (психокорекцію, реабілітацію), психологічне супроводження професійної діяльності. З мети та змісту СПЗПД випливають завдання: психологічна діагностика динаміки працездатності фахівців; розробка та вибір нових ефективних методів підтримки й відновлення психічних функцій особи; вивчення специфіки умов професійної діяльності, впливу умов праці на психічний стан та працездатність фахівців; ефективна та безпечна діяльність, подовження професійного довголіття, фізичного та психічного здоров'я.

Етапи: первинна ланка – до початку професійної діяльності; друга ланка – під час робочих циклів; третя – після закінчення професійної діяльності.

Управління СПЗПД полягає в плануванні, організації, забезпеченні, контролі й мотивації.

Існує багато методів корекції стресу та його наслідків, що зазначено у багатьох наукових працях [1, 44, 51, 70, 73, 88, 93]. Зазначені шляхи антистресорних заходів використовуються в системі психологічного забезпечення на всіх етапах професійної діяльності фахівців, а саме: аутогенне тренування; різні методи релаксації; системи біологічного зворотнього зв'язку; дихальну гімнастику; включення в життя людини позитивних емоцій; музику; фізичні вправи; психотерапію; фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон); голковколювання й ін.[31, 72, 78, 93].

При цьому відзначається, що вибір якогось методу корекції стресу повинен визначатися тією системою організму, показники якої уже відрізняються від нормальних значень. Особливо підкреслюється, що мова повинна йти не про «середньостатистичну норму», а про нормальні саме для даного індивідуума життєві показники.

Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання

На підставі аналізу монографії В. Крайнюк (с. 302-310) сформовано спрямованість, завдання та організаційні засади психологічної допомоги фахівцям у різні періоди професійної діяльності.

Комплексну програму психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності ДССЗІ рекомендовано проводити в різні періоди стресогенних впливів та в період відсутності безпосередньої дії негативних чинників на психіку особистості в посттравматичний період.

При цьому завдання програми полягають у наступному:

- психодіагностиці рівня стресостійкості особистості за її прямими і побічними показниками з врахуванням первинної стресостійкості особистості;

- розробці, апробації і впровадженні інтегративних науково-обґрунтованих методів копіngu з диференційованим, адекватним, комбінованим застосуванням для підвищення стресостійкості особистості;
- здійсненні психологічних впливів на особистісному, соціальному, мотиваційному та поведінковому рівнях як структурних елементах індивідуальної стресостійкості особистості;
- вивченні особливостей стресостійкості особистості в динаміці професійної діяльності та в посттравматичний період за визначеним в роботі інформативним комплексом психодіагностики стресостійкості, який включає дві методики з прямими показниками і п'ять з побічними для визначення рівня і проявів стресостійкості;
- застосуванні принципів психологічної допомоги під час формування стресостійкості малодосвідчених і недосвідчених рятувальників з низьким її рівнем, що включали комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність і диференційований індивідуальний підхід.

Організаційно реалізацію комплексної програми рекомендовано здійснювати таким чином:

1. До початку професійної діяльності: а) з фахівцями початківцями – професійний психологічний відбір, загальна психологічна та фізична підготовка, психодіагностика рівня стресостійкості за прямими і побічними показниками, спеціальна психологічна підготовка в період навчання, психологічна корекція (за показаннями), виконання КП з метою формування високого або середнього рівня стресостійкості.

2. У різні періоди професійної діяльності рекомендовано: психодіагностика актуальної стресостійкості особистості за комплексом інформативних її показників і формування бази даних та індивідуальних графіків рівня стресостійкості; загальна спеціальна і цільова психологічна підготовка фахівців; загальна фізична підготовка; навчання методам емоційно-

вольової саморегуляції; діагностика та регуляція міжособистісних стосунків; психологічні впливи на особистісну, мотиваційну, соціальну та поведінкову сфери.

КП включає різноманітні методи, які використовували диференційовано за індивідуальними показаннями.

Впровадження і реалізація КП в підрозділах може впроваджуватися тільки за умови виконання управлінських функцій керівниками і психологами підрозділів, які включають:

- планування в повсякденній навчально-спеціальній професійній підготовці фахівців ДССЗЗІ;
- організацію занять та виконання спеціальних вправ;
- забезпечення оптимальних умов щодо впровадження в повсякденній і професійній життєдіяльності фахівців ДССЗЗІ засобів і методів КП;
- контроль та самоконтроль за виконанням загальної і спеціальної цільової психологічної підготовки та загальної фізичної підготовки і контроль за тренуванням щодо виконання професійних нормативів й необхідного рівня професійної готовності кожного фахівця і підрозділу в цілому;
- мотиваційний компонент, який спонукає кожного фахівця ДССЗЗІ до самовдосконалення, досягнення високого рівня стресостійкості; відновлення психічних і фізичних можливостей в умовах повсякденної стресової загрози і після припинення безпосередньої стресової дії на особистість.

У програмі психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності ДССЗЗІ залежно від тимчасової локалізації джерела стресу (минуле, сьогодні, майбутнє) тактика і психологічні технології подолання стресу, який виникає, істотно відрізняється [93, с. 210-215].

Якщо людина очікує настання неприємної події й саме це очікування вже починає запускати нервово-гуморальну реакцію розвитку стресу, то на першому

етапі необхідно знизити рівень хвилювання за допомогою аутотренінгу або концентрації на процесі дихання.

Наступним етапом буде формування впевненості в собі за допомогою прийомів раціональної психотерапії або нейролінгвістичного програмування.

Далі – пошук ресурсів, необхідних для подолання майбутньої потенційно стресорної ситуації (як об'єктивних – грошей, матеріальних засобів, часу й т.д., так і суб'єктивних – почуття спокою, рішучості або впевненості). Потім варто приступити до моделювання у свідомості бажаного результату й багаторазового пропрацювання «ідеального» сценарію у свідомості.

Якщо людина перебуває в епіцентрі події, що викликала стрес, то алгоритм дій буде іншим:

необхідно знизити рівень негативних емоцій за допомогою повного дихання;

за допомогою аутотренінгу або прийомів НЛП потрібно підсилити почуття впевненості в собі;

каузальний аналіз стресу, що допоможе знайти адекватні засоби для його подолання;

пошук ресурсів для подолання стресу й складання оперативного плану дій;

початок практичних дій щодо виходу зі стресорної ситуації.

Третій алгоритм дій необхідний, якщо подія, що викликала стрес, уже відбулася й перебуває в минулому, однак людина періодично повертається до неї у своїх думках, переживаючи при цьому негативні емоції. У цьому випадку необхідно дисоціюватися від ситуації, потім підібрати необхідні суб'єктивні ресурси (байдужість, спокій або мудрість) і актуалізувати їх методами НЛП. На третьому етапі можна використати раціональну психотерапію і завершити роботу моделюванням бажаного майбутнього.

На усіх етапах у програмі психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності для оптимізації стресу важливо удосконалювати поведінкові навички, а саме: формувати комунікативні навички, впевнену поведінку, вміти використовувати ефективний алгоритм постановки цілей. Життєві цілі повинні мати позитивне формулювання, бути реальними, тобто їх можна досягти, цілі повинні бути максимально конкретними, залежати від особистості, цілі повинні мати прийнятну ціну їх досягнення, для цього повинні бути необхідні особистісні ресурси.

Таким чином, у комплексній програмі психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності можна виділити як мінімум два підходи щодо методів нейтралізації стресів. В основу першого покладена природа антистресорного впливу: фізична, хімічна або ж психологічна, в основу другого – спосіб впровадження на свідомість антистресорної установки – самостійний чи за допомогою іншої людини. При цьому серед психологічних методів найбільш ефективними є: аутогенне тренування, метод біологічного зворотного зв'язку, дихальні вправи, м'язова релаксація, дисоціювання від стресу, нейролінгвістичне програмування, медитація, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування, візуомоторне тренування.

Програма психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи й засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та умов придатності до життєдіяльності.

Висновки до третього розділу

1. Специфіка роботи підрозділів та військових формувань Держспецзв'язку потребує психічної напруги протягом 4-24 годин в умовах розгортання спеціальних засобів зв'язку польового призначення та стаціонарних об'єктів з обмеженими просторовими та мікрокліматичними умовами.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Комплексної оцінки проявів стресу» показав, що найменш виражені прояви впливу стресогенних факторів зафіксовано в групі досвідчених фахівців, що оцінюється на межі помірному стресу та початку вираженого напруження психічних і фізіологічних функцій. При цьому, в структурному представництві спостерігається збалансованість проявів (від 23%, 25% до 27%) кожного з компонентів, що й зумовило, очевидно, можливості компенсаторного подолання стресу та достатньо високий рівень стресостійкості.

Особливості проявів у малодосвідчених фахівців виявились у сильно вираженому емоційному і фізіологічному компоненті (нарівні 29% і 31%) та поведінковому компоненті, суб'єктивних переживань і надання важливості негативним факторам і умовам професійної діяльності та підготовки до служби в ООС, що не вдається компенсувати і суттєво знижує рівень стресостійкості особистості і потребує психологічної корекції.

2. Для фахівців обох груп важливий мотив професійної майстерності, тоді, як для досвідчених більш важить мотив соціального значення праці, та для осіб з групи № 2 – мотив самоствердження в праці. Це означає, що для стресостійких осіб надзвичайно важливим є соціальна підтримка, схвалення професіоналів, визнання в соціальному оточенні.

3. Особливості детермінант успішної діяльності досвідчених фахівців виявляються через стани і властивості особистості. Для стресостійких осіб

притаманні низькі оцінки рівня невротизації, спонтанної агресивності, депресивності, подразливості, сором'язливості, емоційної лабільності та високого рівня урівноваженості. В обох групах відмічається високий рівень комунікативності та середні рівні відкритості. При цьому у групі МДФ спостерігаються нижче середнього рівні урівноваженості, емоційної лабільності та високий рівень нестійкості емоційного стану, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості, що потребує психологічної корекції.

4. Високий рівень особистісної і ситуативної тривожності у малодосвідчених фахівців поряд з нижчими рівнями змінних вольового самоконтролю та активності, ніж у досвідчених фахівців, призводить і до суттєво вищих показників таких індивідуально-психологічних характеристик, як: нестійкості емоційного стану і низьких рівнів емоційної лабільності й урівноваженості, що свідчить про низький рівень комфортності, готовності до діяльності, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості у групі МДФ.

5. Програма психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи й засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та умов придатності до життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

У роботі наведено аналіз теоретичних та практичних підходів щодо стресу і психологічного забезпечення стресостійкості особистості в сучасній психологічній літературі, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій, визначити особливості стійкості до стресу і розробити комплексну програму психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності ДССЗЗІ, що дало змогу сформулювати наступні висновки.

1. Здійснено аналіз наукових підходів щодо вивчення стресу та психологічного забезпечення стресостійкості фахівців ДССЗЗІ.

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

З'ясовано, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, до яких відносяться когнітивне, емоційне, поведінкове (діяльнісне) і соціально-психологічне подолання.

При цьому визначено, що система психологічного забезпечення професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності та ще до початку діяльності.

2. Визначено організаційно-методичне підґрунтя дослідження психологічного забезпечення стресостійкості фахівців ДССЗЗІ. Організаційно дослідження виконувалося у три етапи: теоретичний, експериментальний і підсумковий. Експериментальною базою слугував Медичний центр Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України. У роботі приймали

участь дві категорії фахівців, а саме: одна група – це досвідчені військовослужбовці (26 чоловік), які визнані як учасники забезпечення зв'язку в умовах ООС і малодосвідчені, які мають професійний досвід, не приймали участі у забезпеченні зв'язку в особливих умовах, але готуються до такого виду діяльності (20 чоловік).

Психодіагностичний інструментарій за прямими показниками стресостійкості обстежуваних включав методику «Комплексна оцінка стресу», а за побічними вимірювали рівень тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, емоційно-вольової регуляції – за методикою «Вольовий самоконтроль», індивідуально-психологічні характеристики оцінювали за опитувальником FPI мотиваційна сфера – за методикою «Професійна мотивація».

Такий комплексний підхід дав змогу перейти до експериментального дослідження стресостійкості фахівців Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України.

3. З'ясовано психологічні особливості професійної діяльності та прояви стресостійкості у обстежуваних за прямими і побічними показниками.

Специфіка роботи підрозділів та військових формувань Держспецзв'язку потребує психічної напруги протягом 4-24 годин в умовах розгортання спеціальних засобів зв'язку польового призначення та стаціонарних об'єктів з обмеженими просторовими та мікрокліматичними умовами.

3.1 Аналіз отриманих результатів за методикою «Комплексної оцінки проявів стресу» показав, що найменш виражені прояви впливу стресогенних факторів зафіксовано в групі досвідчених фахівців, що оцінюється на межі помірного стресу та початку вираженого напруження психічних і фізіологічних функцій. При цьому, в структурному представництві спостерігається збалансованість проявів (від 23%, 25% до 27%) кожного з компонентів, що й зумовило, очевидно, можливості компенсаторного подолання стресу та достатньо високий рівень стресостійкості.

Особливості проявів у малодосвідчених фахівців виявились у сильно вираженому емоційному і фізіологічному компоненті (на рівні 29% і 31%) та поведінковому компонентах, суб'єктивних переживань і надання важливості негативним факторам і умовам професійної діяльності та підготовки до служби в ООС, що не вдається компенсувати і суттєво знижує рівень стресостійкості особистості і потребує психологічної корекції.

3.2 Для фахівців обох груп важливий мотив професійної майстерності, тоді, як для досвідчених більш важить мотив соціального значення праці, та для осіб з групи № 2 – мотив самоствердження в праці. Це означає, що для стресостійких осіб надзвичайно важливим є соціальна підтримка, схвалення професіоналів, визнання в соціальному оточенні.

3.3 Особливості детермінант успішної діяльності досвідчених фахівців виявляються через стани і властивості особистості. Для стресостійких осіб притаманні низькі оцінки рівня невротизації, спонтанної агресивності, депресивності, подразливості, сором'язливості, емоційної лабільності та високого рівня урівноваженості. В обох групах відмічається високий рівень комунікативності та середні рівні відкритості. При цьому у групі МДФ спостерігаються нижче середнього рівні урівноваженості, емоційної лабільності та високий рівень нестійкості емоційного стану, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості, що потребує психологічної корекції.

4. Високий рівень особистісної і ситуативної тривожності у малодосвідчених фахівців поряд з нижчими рівнями змінних вольового самоконтролю та активності, ніж у досвідчених фахівців, призводить і до суттєво вищих показників таких індивідуально-психологічних характеристик, як: нестійкості емоційного стану і низьких рівнів емоційної лабільності й урівноваженості, що свідчить про низький рівень комфортності, готовності до діяльності, що у цілому зумовлює низький рівень стресостійкості у групі МДФ.

5. Програма психологічного забезпечення стресостійкості під час професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи й засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та умов придатності до життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Знание, 1990. – 240 с.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. Ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. – 512 с.
4. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю. А. Александровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 576 с.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
6. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб : Петролис, 1992. – 216 с.
7. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестн. Москов. ун-та. – Сер.14 «Психология». – 1995. – №4. – С. 45–54.
8. Берзінь В.І. Основи психогієни / В. І. Берзінь. – К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с.
9. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук / Блінов Олег Анатолійович. – К., 1999. – 145 с.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М. : Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.
11. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. – М. : ПЕРСЭ, 2001. – 511 с.

12. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика / С. І. Болтівець. – К. : Бюлетень ВАК України, 2000. – 303 с.
13. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпресс, 1997. – 216 с.
14. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб : Питер Ком, 1999. – 517 с.
15. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М., 2002. – С. 5–23.
16. Влияние условий труда на работоспособность и здоровье операторов / под ред. А. О.Навакатикина. – К. : Здоров'я, 1984. – 289 с.
17. Гиссен Л. Д. Время стрессов / Л. Д. Гиссен. – М., 1990. – 156с.
18. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб, 2002. – С. 14–233.
19. Грибенюк Г. С. Мотиваційна готовність курсантів і слухачів вищого військового закладу до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 20.02.02 / Г. С. Грибенюк ; Київ. військ. гуманітар. ін-т. – К., 1997. – 16 с.
20. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.
21. Динейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 136 с.
22. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопр. психологии. – 1990. – №1. – С. 106–112.
23. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – М., 1990. – С. 8–29.
24. Загрядский В. П. Методы исследования в физиологии труда / В. П. Загрядский, З. К. Сулимо-Самуйлло. – Л. : ВМедА, 1991. – 269 с.

25. Замана В.М., Воробйов Г.П., Ткачук П.П., Муженко В.М., Коберський Л.В., Бойко О.В., Романишин А.М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ. Навч.-метод. пос. - Львів: Академія сухопутних військ, 2012. – 110 с.
26. Занюк С.С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
27. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 464 с.
28. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія / Л. М. Карамушка. – К. : Ніка-Центр, 2000. – С. 72–75.
29. Караяни А. Г. Приемы психической саморегуляции / А. Г. Караяни. – М., 1992. – 36 с.
30. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности / А М. Карпухина. – К. : РДЭНТП, 1990. – С. 1–19.
31. Каструбин Э. М. Секреты исцеляющих программ. Практическое руководство по аудиотрансу, самогипнозу, гипнотерапии / Э. М. Каструбин. – М. : Деловой мир 2000, 2004. – 352 с.
32. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим / Г. В. Католик. – Львів : Червона калина, 2003. – 124 с.
33. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
34. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
35. Климов Е. А. Пути в профессионализм (психологический взгляд) : учеб. пособие / Е. А.Климов. – М. : Москов. психолого-социальный ин-т ; Флинта, 2003. – 320 с.

36. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. – К., 1997. – 192 с.
37. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко. – К. : Академія, 2006. – 437 с.
38. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокур. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
39. Кораблін В. О. Професійно-психологічний відбір у Збройні Сили України : метод. рекомендації / В. О. Кораблін, С. В. Хопьорський, Т. М. Яковенко. – К. : КВГІ, 1996. – 172 с.
40. Корольчук М. С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах : дис. ... док. психол. наук : спец. 19.00.02 / Корольчук Микола Степанович. – К., 1997. – 406 с.
41. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навч. посібник / М. С. Корольчук. – К. : КВГІ, 1996. – 164 с.
42. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищ. навч. закладів / М. С. Корольчук. – К. : Ельга; Ніка-Центр, 2013. – 400 с.
43. Корольчук М. С. Психодіагностика : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. І. Осодло. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2012. – 400 с.
44. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2010. – 580 с.
45. Корольчук М. С. Основи психології: схеми, опорні конспекти, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – К. : Ніка-Центр, 2017. – 324 с.
46. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного відбору / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2010. – 536 с.

47. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Г.С. Костюк. – М. : Педагогика, 1988. – 304 с.
48. Котик М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 1989. – 447 с.
49. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посібник / В. М. Крайнюк. – К. : КВГІ, 2002. – 297 с.
50. Крайнюк В.М. Техніки корекції психічного стану рятувальників у посттравматичний період / В. М. Крайнюк // Вісн. Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К., 2006. – №24, 25. – С. 82–86.
51. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с
52. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 20.02.02 / П. П. Криворучко ; Київ. військ. гуманітар. ін-т. – К., 1998. – 16 с.
53. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах : учебник / В. И. Лебедев. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
54. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестн. Моск. ун-та. – 2000. – Сер.14 «Психология»; №3. – С. 4–21.
55. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
56. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х Линдеман. – М., 1985.– С. 10–26.
57. Линдеман Х. Система психофизического регулирования / Х. Линдеман. – М., 1992. – С. 5–102.

58. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов / Г. В. Ложкін. – К. : МОУ, 2003. – 218 с.
59. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
60. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, №1. – С. 16–24.
61. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М. В. Макаренко ; Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України ; Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. – К., 2006. – 395 с.
62. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №7. – С. 1–8.
63. Максименко С.Д. Експериментальна психологія : навч. посібник / С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко. – К. : МАУП, 2002. – 128 с.
64. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : Владос, 2000. – 380 с.
65. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб : Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
66. Медведев В. И. Экстремальные состояния человека в процессе трудовой деятельности / В. И. Медведев. – СПб : Наука, 1993. – С. 153–160.
67. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.

68. Миронець С. М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України / С. М. Миронець // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Т.V, ч.2. – С. 151.

69. Миронець С. М. Організаційно-методичні засади психофізіологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в екстремальних умовах / С. М. Миронець // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Міленіум, 2003. – Т.V. : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. – ч.2. – С. 125–129.

70. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / С.М. Миронець. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2020. – 712 с.

71. Моляко В. А. Психологические последствия Чернобыльской катастрофы / В. А. Моляко ; О-во «Знание» Украины; Украин. дом эконом. научно-техн. знаний. – К., 1996. – 32 с.

72. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности / Г.С. Никифоров. СПб : СПбУ, 1996. – 316 с.

73. Осьодло В. І., Хміляр О.Ф., Корольчук М.С. та ін. Прикладні аспекти військової психології : навч. пос.– К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. – 208 с.

74. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов. – К. : Знання, 2000. – 204 с.

75. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.09 / Є. М. Потапчик; Нац. академія держав. прикордон. служби України. – Хмельницький, 2004. – 32 с.

76. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Бодрова. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 768 с.
77. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова и С. А. Маничева. – 2-е изд. – СПб : Питер, 2000. – 316 с.
78. Психология здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. – СПб : Питер, 2003. – 607 с.
79. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
80. Психология профессиональной подготовки / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб : СПбГУ, 1993. – С.101–136.
81. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
82. Романишин А.В., Бойко О.В., Богородицкий Д.В. та ін. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій. Навч. пос. – Львів: Національна академія сухопутних військ, 2015. – 127 с.
83. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ) / М. Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 336 с.
84. Сапов И. А. Состояние функций организма и работоспособности моряков / И. А. Сапов, А. С. Солодков. – Л. : Медицина, 1980. – С. 104–110.
85. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1992. – С. 104–109.
86. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб : Соц.-психологич. центр, 1996. – 349 с.

87. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія / В. В. Стасюк. – К. : НАОУ, 2005. – 322 с.
88. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні. Київ: НАОУ, 2013. – 55 с.
89. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учеб. пособие / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
90. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков. – М., 1998. – С. 3–168.
91. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
92. Трофімов Ю. Л. Психологія / Ю. Л. Трофімов. – К. : Либідь, 1999. – 558 с.
93. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.
94. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С. І. Яковенко, Т. М. Яковенко. – К. : Вид-во КВГІ, 1997. – 65 с.
95. Baker J. Stress appraisals and coping with everyday hassles // Progr. Reversal Theory. – Amsterdam, 1988. – P. 117–128.
96. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample // J. of Health and Social Behavior. – 1980. – V.21. – P. 219–239.
97. Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Boltivets S., Pozdnyshv Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / Propositos Y Representaciones, Том 9, специальный выпуск: SI, номер статьи e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102. Опубликовано: MAR 2021. (журнал наукометричної бази Web of Science Core Collection)
98. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V.55. – P. 234–247.

99. Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and Defence: A Historical Overview // Zeidner M., Endler N.S. (Eds.) Handbook of coping: theory, research, application. – New York: John Wiley and Sons, 1996. – P. 3–23.

100. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. – Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994. - P. 14–27.

ДОДАТКИ

Додаток А

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКАМИ

Таблиця А.1

Підсумковий результат за методикою «Комплексна оцінка проявів стресу»

Шкали	Досвідчені фахівці	Малодосвідчені фахівці
Показник стресу	12,5 ± 0,5	25,8 ± 0,9*

Примітка: рівні достовірності (прир<0,05)

* – показників досвідчених фахівців з малодосвідченими

Таблиця А.2

Результати за методикою «Мотивація до діяльності»

Групи	Шкали	Мотив праці	Соціальної значимості	Самоствердження в праці	Професійної майстерності
Досвідчені		12,9 ± 0,2	17,6 ± 0,9	14,5 ± 0,8√	18,4 ± 0,5
Малодосвідчені		14,7 ± 1,2*	15,4 ± 0,7*	17,1 ± 1,3*	16,6 ± 1,2*

Примітка: рівні достовірності (при r<0,05)

* – показників досвідчених рятувальників з малодосвідченими

Таблиця А.3

Результати дослідження за методикою FPI

Шкали	Досвідчені	Малодосвідчені
	Невротичність	2,7 ± 0,05
Спонтанна агресивність	3,4 ± 0,01	5,5 ± 0,04*

Депресивність	3,3 ± 0,07	3,4 ± 0,02
Подразливість	3,8 ± 0,04	5,3 ± 0,07*
Комунікабельність	5,2 ± 0,03	5,5 ± 0,05
Урівноваженість	7,1 ± 0,05	4,2 ± 0,07*
Реактивна агресивність	6,2 ± 0,04	6,3 ± 0,05
Сором'язливість	3,4 ± 0,03	4,7 ± 0,02*
Відкритість	5,2 ± 0,01	6,3 ± 0,05*
Екстра-інтроверсія	4,8 ± 0,06	5,8 ± 0,07*
Емоційна лабільність	2,9 ± 0,07	3,9 ± 0,03
Маскулінізм-фемінізм	7,1 ± 0,07	7,4 ± 0,09

Примітка: рівні достовірності (прир<0,05)

* – показників досвідчених рятувальників з малодосвідченими

Таблиця А.4

Результати дослідження за методикою Спілберґера-Ханіна

Групи	Шкали	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Досвідчені		17,87± 2,24	13,47± 1,28
Малодосвідчені		21,61± 2,96*	15,97± 2,09*

Примітка: рівні достовірності (прир<0,05)

* – показників досвідчених фахівців із малодосвідченими

Таблиця А.5

Результати за методикою «Емоційно-вольова саморегуляція»

Групи	Шкали	Вольовий самоконтроль	Наполегливість	Самовладання
Досвідчені		16,0± 2,34	10,87± 1,19	8,28± 0,75
Малодосвідчені		14,7± 2,96*	9,0± 1,31*	7,1± 0,91*

Примітка: рівні достовірності (прир<0,05)

* – показників досвідчених фахівців з малодосвідченими

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ

Прийнято вважати, що людина здатна впливати на саму себе, використовуючи три шляхи: зміну тону скелетних м'язів і дихання; активне включення представлень і почуттєвих образів; використання програмуючої і регулюючої ролі слова [31, 51, 56, 57, 83, 93].

Психічне саморегулювання – це свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища, виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримання чи зміни характеру їх протікання (функціонування).

Аутогенне тренування

Аутогенне тренування є одним з варіантів самонавіювання. З його допомогою людина може впливати на психічні й вегетативні процеси в організмі, у тому числі й на ті, що не піддаються довільній свідомій регуляції. Якщо зусиллям волі змінити, по-перше, паттерн збудження скелетної мускулатури, зробивши його відповідним іншій емоції, а по-друге, свої думки, зробивши допущення, що потрібна емоція вже є в організмі, то ймовірність виникнення бажаної емоції різко зросте.

У 1930-х роках Іоганн Шульц, узагальнивши досвід як західної, так і східної психотерапії (зокрема, систему йоґів), створив свій напрямок самонавіювання, назвавши його аутогенним тренуванням (АТ). Вправи АТ, за Шульцем, розподіляються на два ступені – початковий і вищий.

У початковий ступінь входять 6 вправ, завдяки яким можна навчитися довільно впливати на низку процесів організму, що у нормі не підкоряються свідомому контролю. Підсумком цього етапу АТ є шість навичок: викликати відчуття ваги в кінцівках; викликати відчуття тепла в кінцівках; нормалізувати

ритм серцевої діяльності; нормалізувати ритм дихання; викликати відчуття тепла в епігастральній області; викликати відчуття прохолоди в області чола.

Ця канонічна послідовність вправ неодноразово піддавалася модифікаціям різними авторами. Одні з них скорочували даний набір базових вправ до 4 елементів, інші наполягали на введенні в цей комплекс сьомої вправи, спрямованої на мобілізацію людини, деякі пропонували виключити вправу на формування почуття ваги, що погано переноситься деякими людьми, і т.д. Проте головна ідея І. Шульца про свідоме керування тонусом скелетної мускулатури й стінок кровоносних судин за допомогою словесних формул і зорових образів присутня в усіх модифікаціях АТ.

Вищий ступінь аутогенного тренування Шульца фактично був модифікованим варіантом раджі-йоги й був доступний лише окремим пацієнтам. На цьому шаблі люди навчалися викликати в себе «особливі стани» (на відміну від нижчого шабля, на якій, за Шульцем, викликаються «зміни соматичного характеру»). Пацієнти, що освоюють класичний варіант АТ, на даному етапі послідовно навчалися здатності яскраво представляти спочатку який-небудь колір, потім заданий об'єкт і, нарешті, уявляти собі образи абстрактних понять («краси», «щастя», «справедливості» і т.п.). На закінчення ті, що займаються АТ, перебуваючи в стані глибокого занурення, задають собі питання типу «У чому сенс роботи?», одержуючи відповідь на них у вигляді зорових образів.

Надалі метод аутогенного тренування широко застосовувався різними психотерапевтами й був значно модифікований відповідно до прикладних завдань. До теперішнього часу аутогенне тренування повністю пройшло практичну апробацію й широко використовується в медицині, психотерапії, спорті, військовій справі, педагогіці й інших областях людської практики [56, 93]. Як відзначають багато фахівців, обстановка й особливо психологічний настрій, властивий заняттям аутогенного тренування, викликаний стан спокою й м'язового розслаблення сприяють зменшенню емоційної напруги,

притаманної людям з підвищеною тривожністю й схильним до переживання стресів. Ця важлива особливість самонавіювання може бути використана для того, щоб усунути тривогу, занепокоєння, страх, надмірне емоційне напруження. Стандартний сеанс АТ складається із трьох частин:

- 1) базового самонавіювання спокою й відпочинку;
- 2) цільового самонавіювання;
- 3) виходу зі стану релаксації.

На першому етапі найкраще займатися в тихому, спокійному приміщенні з м'яким, неяскравим світлом, з комфортною температурою, у вільному одязі. У міру освоєння методики АТ тренування можна буде застосовувати в будь-якій обстановці: на роботі, будинку, навіть у транспорті. Очі, звичайно, заплющені. Займатися АТ можна 1-3 рази на день по 10-20 хв. (час підбирається індивідуально). Краще проводити аутогенне тренування перед підйомом – вранці, вдень – під час обідньої перерви й увечері – перед сном. Якщо комусь важко запам'ятати формули самонавіювання, то спочатку можна використати магнітофон, на який ці формули зачитуються спокійним, неквапливим голосом. Для тренування можна використати одне з таких положень:

- 1) лежачи на спині, голова на низькій подушці, руки уздовж тулуба, ноги витягнуті й небагато розведені носками назовні;
- 2) у кріслі: потилиця й спина зручно й м'яко опираються на спинку крісла. Руки розслаблені, лежать на підлокітниках або на стегнах;
- 3) сидячи на стільці, хребет злегка зігнути так, щоб плечі звисали уперед, голова опущена, руки розслаблено лежать на стегнах, кисті звішені усередину, ноги зручно розставлені – це так звана поза кучера, у якій можна сидіти тривалий час не напружуючись.

На початку занять використовують формули самонавіювання (слова, що вимовляються в окремих дихальних циклах, відділено одне від одного двома косими рисками), наведено нижче.

«Я (на вдиху) – відпочиваю (на видиху)».

«Я (на вдиху) – спокійний (на видиху)».

«Я (на вдиху) – розслаблююся (на видиху) // і (на вдиху) – заспокоююся (на видиху)».

Після досягнення первинного розслаблення всього тіла починають розслаблюватися окремі його частини: руки, ноги, обличчя й т.д. У класичному варіанті АТ спочатку потрібно було вселити собі відчуття ваги в руці, а лише після цього – відчуття тепла. Досвід багатьох психотерапевтів [56, 93] показує, що більшість можуть відразу навчитися вселяти собі відчуття тепла, тим більше, що для деяких людей відчуття ваги може викликати певний дискомфорт. В останньому випадку застосовують наступні формули навіювання.

«Моя рука – стає теплою».

«Рука – важка й тепла».

«Обидві руки – важкі й теплі».

«Я – спокійний. // Я – зовсім спокійний».

«Тепло – заповнює руки. // Потім – ноги».

«Все тіло – зігрівається. // М'язи – розслаблені».

«Приємне тепло – змиває всі неприємності».

«Я – спокійний. // Я – зовсім спокійний».

Коли людина досить повністю розслабиться й порине в дрімотний стан (його ще називають аутогенним), то можна перейти до активної фази аутотренінгу – формули самонавіювання. Справа в тому, що у звичайному бадьорому стані сугестивність людини низька, а в аутогенному стані – висока. Тому після досягнення розслаблення ви можете легко впровадити у свою підсвідомість потрібні програми, які погано засвоювалися у звичайному стані.

На думку А. С. Ромена [56, 93], автора першої вітчизняної фундаментальної монографії, присвяченої аутотренінгу, всі наявні варіанти АТ можна умовно розподілити на три групи.

1. Самонавіювання на тлі гіпнотичного стану з наступною реалізацією його як постгіпнотичного завдання.
2. Самонавіювання на тлі фізичних або дихальних вправ.
3. Так зване «чисте» самонавіювання, коли в процесі самонавіювання не використовуються додаткові впливи.

Добре зарекомендувала себе на практиці методика СКР (самоконтроль-саморегуляція), створена В. Л. Маріщуком [65] і призначена для розвитку навичок саморегуляції емоційних станів. Сутність методики полягає у формуванні навичок і умінь керування своїм емоційним станом за зовнішніми проявами емоцій. Навичка контролювати свій емоційний стан формується по відношенню до трьох ознак: скорочення м'язів обличчя, кінцівок і прискореного дихання зі скороченою фазою видиху. Керування станом здійснюється за результатами самооцінки мимічних проявів, скутості, статичності пози, м'язової напруги, частоти дихання. При емоційній нарузі, хвилюванні, що наростає, роздратуванні вплив роблять за допомогою довільного розслаблення лицьових м'язових груп, прийняття комфортного положення тіла, ритмічного дихання з подовженою фазою видиху. Умінню ефективно здійснювати самоконтроль і необхідний вплив у відповідь на ту або іншу форму прояву емоційної напруженості людина навчається в ході спеціальних тренувань.

Ефективною методикою, що дозволяє підвищити надійність професійної діяльності фахівців, є застосування систематичної десенсибілізації в поєднанні з АТ.

Слово «десенсибілізація» походить від лат. de – зменшення, заперечення і sensibilis – почуттєво сприйманий. Під психічною десенсибілізацією мають на увазі процес зменшення або ліквідації неприємних почуттів, тих або інших негативних емоцій, наприклад, болю, страху, голоду, спраги [93, с. 96]. Суть методики систематичної десенсибілізації, розробленої Дж. Уулпом, полягає у вербальному пред'явленні проранжированих психотравмуючих ситуацій

людині зі зниженим статусом кори. У психологічному плані невротична реакція розглядається при цьому як результат придбання несприятливої звички до тривоги, дезадаптації в конкретній ситуації взаємодії.

Методика систематичної десенсибілізації передбачає низку послідовних кроків, що включають складання об'єктивного, без оцінок і метафор, опису стресогенної ситуації, адекватної поведінки в ній і багаторазовий вплив підготовленого тексту в стані релаксації. Текст, призначений для систематичної десенсибілізації, повинний бути коротким, що точно описує ознаки стресогенної ситуації. При цьому уникають використання частки «не». Найбільш ефективно 3-5-разове застосування систематичної десенсибілізації за 1-2 дні до включення в стресогенну ситуацію. Уявні образи, що виникають у зв'язку з формулами психічної десенсибілізації, породжують спочатку байдуже, а потім і негативне відношення до того або іншого подразника, явища, предмета. Слідом за цим зникає прагнення до задоволення непотрібних, що заважають, і шкідливих бажань.

Дихальні техніки

Дихання – унікальна функція людини, що має важливі особливості.

По-перше – це другий щодо життєвої важливості процес нашого організму (після роботи серця). Без їжі людина може прожити місяць, без води – тиждень, без дихання – дві-три хвилини.

По-друге, дихання – це, мабуть, єдина вегетативна функція, що підкоряється контролю свідомості. На відміну від роботи шлунка, печінки або нирок, ми можемо в певних межах управляти своїм диханням і через нього впливати на діяльність інших внутрішніх органів.

По-третє, ритм дихання тісно пов'язаний зі станом скелетної мускулатури, і його правильне використання дозволяє швидше й повніше опанувати навичками м'язової релаксації.

По-четверте, співвідношення вдиху й видиху впливає на настрій людини [31, 65, 93]. Згадаємо, як дихає сумна людина? Вона робить глибокий вдих і протяжливий видих. А як дихає спортсмен перед боєм? Він робить короткий, енергійний видих.

Таким чином, наш психологічний стан відбивається на характері дихання, а, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати в потрібну сторону свій настрій. Ці факти пояснюють, чому у всіх східних духовних і тілесних практиках (починаючи від йоги до карате) дихальні вправи обов'язково входять у базові навички й початківців-учнів і досвідчених майстрів.

У наш час дихальні вправи широко застосовуються в різних комплексах вправ, спрямованих на зменшення рівня стресу [31, 65, 93].

Одним з найбільш простих способів використання антистресорного потенціалу дихання є концентрація уваги на ньому. Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається й опускається в такт дихання, на тихому шелесті повітря, що входить і виходить з легенів, але найпростіше сконцентруватися на потоках повітря, що проходять через легені. Тому для зменшення стресу часто застосовують вправа «Медитація на дихання», що дозволяє відволікти думки від джерела стресу й перемкнути увагу людини із психотравмуючої ситуації на процес дихання [31, 65, 93].

Існує два основні способи дихання: грудне й черевне. Перше – за рахунок міжреберних м'язів, а друге – за рахунок скорочення діафрагми.

Черевне дихання (животом) вважається більше фізіологічним. Проте черевне дихання має явно виражений оздоровчий ефект на процеси травлення (посилення перистальтики кишечника й активізацію діяльності підшлункової залози й печінки) і легеневої вентиляції (очищення від мікробів нижніх частин легенів). Крім того, воно більш ефективне при нейтралізації стресів високої інтенсивності. Такий ефект досягається як за рахунок більш виражених м'язо-

вих зусиль, так і завдяки затримці дихання на фазі видиху. Порівняння двох джерел потенційної небезпеки: психологічного й біологічного (пов'язаного з нестачею кисню) значною мірою знецінює перший з них.

С. Гремлінг і С. Ауербах пишуть: «Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, – важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони представляють один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Вони особливо полегшують життя людям, схильним у стресових ситуаціях до паніки» [31, 83].

М'язова релаксація

У 30-х роках минулого століття Едмунд Джекобсон (в іншій транскрипції – Якобсон) опублікував свою працю «Прогрессивная релаксация», де показав, що наші психічні проблеми й наше тіло взаємно пов'язані одне з одним: тривога й занепокоєння викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, підсилює негативні емоції. У результаті в людини, що часто переживає стреси, формується так званий «м'язовий корсет», що вона постійно носить і який служить причиною психічної напруги.

На думку Джекобсона, розслаблення м'язів несумісне із тривогою. Ним була розроблена техніка довільного розслаблення м'язів при афективних станах, що сприяла зняттю емоційного напруження, а також використовувалася для попередження виникнення цих станів [51].

А. М. Свядоц [51] рекомендує використати даний метод як симптоматичний засіб при тривожних станах, невроті тривожного очікування, невроті страху й різних фобій.

Джекобсон запропонував використати на перший погляд парадоксальний шлях – спочатку максимально напружити м'язи й лише потім спробувати скинути напругу. З'ясувалося, що, використовуючи «принцип контрасту», можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом.

Як відзначають фахівці в області керування функціональним станом, характерною рисою даних вправ є чергування сильної напруги й швидкого подальшого розслаблення відповідної м'язової групи. При цьому суб'єктивно процес розслаблення представлений відчуттями розм'якшення, поширення хвилі тепла й приємної ваги в ділянці тіла, почуттям спокою й відпочинку [51].

Коли людина переживає стрес, її м'язи напружуються, а серце б'ється сильніше, що тільки підсилює загальну напругу організму. Якщо ж людині вдасться розслабити свої м'язи й заспокоїти дихання, то і її мозок заспокоїться, а потім стихнуть і емоції [20, 29, 51].

Раціональна психотерапія

Раціональна терапія може бути використана в комплексі з іншими методами на завершальному етапі корекції емоційного стресу, коли загальний рівень збудження вже знижений до прийнятного рівня. Високотривожним людям раціональна психотерапія допомагає знижувати суб'єктивну значимість ситуації, переносити акцент на осмислення діяльності й формування впевненості в успіху, а особам з низьким рівнем тривожності вона, навпаки, допомагає підвищувати увагу до мотивів діяльності, підсилюючи почуття відповідальності.

Дисоціювання від стресу

Існує кілька методів відстороненого (дисоційованого) сприйняття подій: просторова дисоціація, зміна субмодальностей стресорного образу, побудова моделей стресорної ситуації, дисоціація в часі.

Перший прийом дисоціації пов'язаний зі зміною масштабу події.

Другий прийом дисоціації пов'язаний зі зміною не просторового, а тимчасового масштабу [20, 29]. Уявіть, як ви будете думати про цю подію і свій емоційний стан через місяць? Через рік? Десять років?

Третій прийом пов'язаний зі зміною так званих субмодальностей, тобто характеристик нашого сприйняття навколишнього світу [20, 29].

Четвертий прийом дисоціації можуть застосовувати люди, яким складно використовувати зорові образи.

Використання позитивних образів (візуалізація)

Для того щоб позбутися наслідків стресу, потрібно фіксуватися не на своїх негативних емоціях, а на позитивних переживаннях, і варто думати не про проблеми, а шляхи виходу з них. Перший крок до цього – це створення відповідної словесної формули, що символізувала б майбутню мету. Вона може бути виражена одним словом («здоров'я», «сміливість»), а може бути сформульована у вигляді цілого речення («Я дуже хочу здати іспит на відмінно»). Для одних людей краще підходять зорові образи, для інших – слухові, для третіх – тілесні, але найкраще стимулюють і надихають комбіновані образи, у яких беруть участь усі модальності [20, 29].

Фізичні вправи

Заняття фізкультурою й спортом є істотним чинником профілактики й корекції психологічного стресу. У першу чергу, це обумовлено тим, що фізична активність є природною, генетично обумовленою відповіддю організму на стресор (стратегії «боротьби або втечі»). Крім того, заняття фізкультурою й спортом відволікають свідомість людини від проблемної ситуації, перемикають її увагу на нові подразники, знижуючи тим самим значимість актуальної проблеми. Додатково спорт активізує роботу серцево-судинної й нервової системи, спалює надлишок адреналіну, підвищує активність імунної системи.

Активність тіла, поєднана з позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, хорошого настрою.

Психом'язове тренування. У квітні 1966 р. у лабораторії психології ВНПФКа лікарем-психіатром А. В. Алексєєвим була розроблена нова методика самонавіювання, що надалі одержала назву «психорегулююче тренування» (ПРТ). Вона, як, утім, і низка інших вітчизняних методик ПСР, бере свій початок від АТ Шульцця [57].

У ПРТ дві частини – «заспокійлива» і «мобілізуєча», що характеризуються наступними особливостями: відсутня формула «ваги», є мобілізуєча частина, в одному комплексі поєднуються заспокійлива і мобілізуєча частини з різноспрямованим характером дії, послідовність формул систематизована, і значно скорочені терміни навчання початковим прийомам саморегуляції.

Запропонований метод ПСР постійно удосконалювався, і в 1973 р. з'явився новий, укорочений варіант заспокійливої частини ПРТ, названий психом'язовим тренуванням (ПМТ).

Психом'язове тренування як метод психічного самонавіювання розглядає, що робота мозку зосереджується в основному на тренуванні уявлень. Основний зміст методу складають формули, спрямовані на створення стану зниженої активності різних систем організму. В основі ПМТ лежать наступні елементи: уміння розслабитися; здатність максимально яскраво, із обмеженою силою уяви, але не напружуючись, представити зміст формул самонавіювання; уміння утримувати увагу на обраному об'єкті; уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами [56, 57].

При розробці структури психом'язового тренування виходять з наступних міркувань.

1. Для швидкого відключення і впливу на нервово-психічні і рухові функції, що сприяють досягненню необхідного результату, потрібно цілеспрямоване «завантаження» основних м'язових груп, що виконують ці завдання. Чим специфічніше завдання, тим різноманітніша інтенсивність працюючих м'язових груп. Тому необхідна і парціальна їх релаксація.

2. Кожен вид фізичного навантаження психічно сприймається як приємний або неприємний (труднощі початку виконання вправи, болу в м'язах, почуття фізичної слабості, втома, неможливість зосередитися й ін.). Тому паралельно з парціальною м'язовою релаксацією необхідно активізувати загальний емоційний настрій як важливий спонукальний компонент.

3. Поряд з парціальною м'язовою релаксацією й емоційною активізацією створюються ще і сприятливі передумови для активізації когнітивних процесів. У результаті релаксації й активізації людина буде цілком відповідати заданим і навіть завищеним вимогам.

Швидкість і міцність оволодіння ПМТ залежать від особливостей нервово-психічного розвитку людини. Зокрема, так званий «художній тип» (краще розвинена здатність до образного, предметного мислення) опановує ПСР швидше, ніж «мислитель», для якого більш характерне оперування абстрактними поняттями. Людина з рухливими нервовими процесами випереджає в заняттях того, у кого ці процеси відрізняються сповільненістю. Головний же фактор, від якого залежить успішність оволодіння ПСР, – наявність чітко усвідомленої мети і розуміння того, що саме самонавіяння здатне допомогти в досягненні цієї мети [56, 57].

