

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМ ПРОФЕСІЙНИМ ДОСВІДОМ

Валентина КРАЙНЮК

Copyright © 2006

**Постановка проблеми.** Вживання людини як біологічного виду залежить від багатьох факторів: з одного боку – від здатності організму регулювати параметри внутрішнього середовища, а з другого – від спроможності людини опосередковано відображати об'єктивну дійсність. Тільки добре розвинена нервова система і такий феномен, як психіка, уможливають вживання людини в цілому як виду. Фізичні, хімічні, психосоціальні та інші фактори, які для більшості людей є екстремальними, для рятувальників – це особливості їхньої професійної діяльності. Успішність останньої за екстремальних обставин життєактивності залежить від багатьох чинників, і перш за все – від особистісних властивостей і, зокрема, від стресостійкості рятувальників.

**Метою статті** є здійснити порівняльну характеристику стресостійкості у рятувальників з різним професійним досвідом.

**Завдання дослідження:** а) подати результати психологічного обстеження у двох групах рятувальників за прямими і непрямими показниками стресостійкості; б) провести порівняльний аналіз стресостійкості рятувальників з різним за тривалістю професійним досвідом.

**Сутнісний зміст.** У статті здійснений порівняльний аналіз стресостійкості рятувальників з різним професійним досвідом. За прямими показниками у рятувальників молододосвідченої групи виявлено вищий рівень стресостійкості, ніж у групі недосвідчених, а за стратегією долаття стресу у них значно переважає активність у його здоланні, мають місце низькі показники уникнення перенапруження і їхнє прагнення до соціальної підтримки.

**Виклад експериментального матеріалу дослідження.** Психологічне обстеження було проведено у двох групах рятувальників – з відсутністю

стажу та з професійним досвідом до п'яти років. Порівняльний аналіз здобутих результатів доречно розпочати із зіставлення показників груп молододосвідчених (до 5-ти років стажу) і недосвідчених рятувальників за прямими та непрямими показниками стресостійкості. Його підсумки дали змогу виявити 13 істотних відмінностей, з них: 4 – за прямими показниками стресостійкості і 9 – за непрямими. Усі змінні в комплексі методик комп'ютерної психодіагностики, за якими спостерігаються розбіжності, мають високий рівень факторної ваги і кореляційних зв'язків зі стресостійкістю, тобто у структурному механізмі забезпечення стресостійкості особистості відіграють істотну роль.

За прямим показником стресостійкості її рівень в обох групах знаходиться в межах середньої вираженості (6,8:14,16.), відповідно у молододосвідчених її рівень дорівнює  $9,2 \pm 0,3$  б, у недосвідчених –  $11,9 \pm 0,4$  б (при  $p < 0,05$ ). Звертає на себе увагу те, що у молододосвідчених стресостійкість ближче до нижчої межі, тобто до високих показників, а в недосвідчених – ближче до верхньої межі, тобто середнього її рівня. У зв'язку з цим своїх особливостей набуває структура розподілу рятувальників у кожній групі за оцінковими критеріями, ступенем вираження рівнів стресостійкості. Так, у групі молододосвідчених рятувальників високого і середнього рівнів стресостійкості виявлено 66% обстежених з усієї групи. Аналогічний рівень стресостійкості у недосвідчених рятувальників зустрічається на 19% менше і становить 47%. Із задовільним рівнем стресостійкості у групі недосвідчених рятувальників виявлено 36%, а в групі молододосвідчених – на 9% більше. Низький рівень стресостійкості у молододосвідчених рятувальників зустрічається 7%, а в недосвідчених – 12% і зовсім її немає у групі молододосвід-

чених осіб з дуже низьким рівнем, тоді як у групі недосвідчених вона рівна 5%.

Отже, структура розподілу аналізованих рівнів стресостійкості за оцінковими критеріями в обох групах дає підстави констатувати наявність істотних відмінностей стресостійкості в обох групах. Вони мають місце через значно більшу кількість рятувальників (на 19%), яким притаманний високий і середній рівні в групі малодосвідчених у зіставленні з групою недосвідчених, та меншу кількість рятувальників із задовільним рівнем стресостійкості (відповідно 27% і 36%), а також меншу кількість з низьким рівнем (7% і 12%) та появою у групі недосвідчених рятувальників 5% з дуже низьким її рівнем.

У результаті істотно вищий рівень стресостійкості у групі малодосвідчених рятувальників спостерігається завдяки істотному розподілу рівнів стресостійкості за оцінковими критеріями, що виявився значно кращим у групі малодосвідчених рятувальників – 66% осіб цієї групи мали високий і середній рівні, а у групі недосвідчених – 47%. Водночас на 9% менше у групі малодосвідчених було осіб з середнім рівнем, а також з низьким – на 5% та відсутністю осіб з дуже низьким рівнем. Таке структурне розмежування вказує на особливості проявів стресостійкості в обох групах: у групі малодосвідчених через більшу кількість з високим та середнім рівнями і значно меншою кількістю середнього і дуже малої кількості осіб з низьким рівнем у цілому стресостійкість є більшою на рівні  $9,2 \pm 0,36$ , а у групі малодосвідчених її суттєво нижчий рівень пояснюється значно меншою кількістю осіб, котрі мають високий і середній рівні, та значно більшою кількістю осіб, які мають середній, низький та дуже низький рівні.

За другою методикою – вимірювання стратегій долаття стресу – виявлено три показники, що вказують на істотні відмінності та певні особливості її проявів щодо долаття стресу. Так, розбіжності відмічено за трьома показниками, що мають високий рівень факторної вагомості та кореляційних зв'язків безпосередньо зі стресостійкістю, що вказує на їхній значущий вплив у структурному механізмі стресостійкості, а саме на активність, уникнення, прагнення соціальної підтримки. Крім того, активність у групі недосвідчених рятувальників виявилась істотно нижчою на  $2,65$  б у зіставленні з групою малодосвідчених, хоча в обох групах вона виражена на високому рівні, однак нижчий рівень

цієї активності суттєво впливає на стресостійкість особистості, різко знижуючи її. Про це свідчить високий рівень прямого кореляційного зв'язку стресостійкості з активністю ( $r=0,73$ ), що підтверджує також і факторний аналіз ( $0,52$ ) і що виявляється у такій закономірності: чим вища активність особистості, тим вищий її рівень стресостійкості і навпаки.

У цілому активність особистості, в інтерпретації показників методики, розглядається як здатність особистості до свідомої просоціальної професійної діяльності, як планомірне перетворення нею навколишнього довкілля і самої себе, як набуття професійних знань, навичок і вмій (ЗНУ), інтересу, схильності, мотивації до специфічного виду діяння. Активність особистості виявляється в реалізації профдіяльності на усіх її етапах – підготовки, прийняття рішення, безпосереднього її здійснення, у ситуаціях успіху і невдачі. Зважаючи на те, що активність в обох групах виражена на високому рівні ( $47,1$  і  $44,5$  б), хоча у групі малодосвідчених рятувальників вона має істотно вищі показники ( $p < 0,05$ ), то вираженість описаних характеристик все ж більшою мірою притаманна рятувальникам з малодосвідченої групи.

За цією ж методикою прагнення до соціальної підтримки має вагомий показник за факторним аналізом ( $0,50$ ) та за кореляційними зв'язками ( $r=0,71$ ), що вказує на суттєву роль цього чинника у структурному механізмі забезпечення стресостійкості. Пошук соціальної підтримки в обох групах виражений на достатньо високому рівні, проте він нижчий у групі малодосвідчених рятувальників порівняно з недосвідченими, що наголошує на важливості цього чинника у формуванні професійної мотивації. Соціальна підтримка розглядається в широкому і вузькому розумінні: у широкому – це визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожної особи рятувальника за моральним, матеріальним та іншими факторами, у вузькому – це схвалення, позитивна оцінка, щонайперше колега-професіоналів, оточення, у якому надається допомога і визнаються вчинки врятування; тобто мовиться про певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання особистістю професійної діяльності, що спонукає її до самовдосконалення в майбутньому.

Отже, прояви і прагнення до соціальної підтримки, поряд з активним усуненням перенапруження, є стратегічним механізмом долаття

стресу, що досить істотно виражено в обох групах з деякою перевагою активності у малодосвідчених рятувальників, а прагнення до соціальної підтримки більш притаманне для недосвідчених, що в усіх випадках позитивно впливає на зниження стресостійкості особистості. Встановлено також, що відмінності за прямим показником стресостійкості полягають у тому, що її рівень у групі недосвідчених значно вищий за середнім показником та більшою кількістю відмінних і середніх оцінок, тобто за оцінковими критеріями структури розподілу в групі. Стратегічні напрямки долання стресу відрізняються за активністю, котра більше виражена у групі малодосвідчених у зіставленні з недосвідченими та суттєво відмінна у ситуаціях уникнення і пошуку соціальної підтримки, які у групі недосвідчених рятувальників гірші, що вказує на негативний вплив цих факторів в останніх і на зниження їхньої стресостійкості. Загалом за непрямими показниками стресостійкості виявлено ще десять розбіжностей, які за факторним та кореляційним аналізами мають істотний вплив і відіграють вагомую роль у зміцненні стресостійкості рятувальників обох груп.

За методикою “Спілберга-Ханіна” спостерігаються істотні відмінності за рівнем особистісної і ситуативної тривожностей відповідно на 2,56 і 3,26 балів при  $p < 0,05$ , хоча тривожність за обома показниками в обох групах знаходиться на високому рівні. Однак навіть невелика різниця в показниках такої стабільної властивості, як особистісна тривожність, маючи високий рівень кореляційних зв'язків з нейротизмом, виявляється визначальною величиною у структурному механізмі стресостійкості і впливає на наявність інших непрямих її чинників. Так, за методикою “Вольовий самоконтроль-2” такі вагомі чинники стресостійкості, як вольовий самоконтроль, наполегливість та самовладання менш виражені у групі недосвідчених рятувальників (відповідно на 2,43 б; 1,86 б та 1,0 б при  $p < 0,05$ ), що побічно спричинює зниження рівня стресостійкості у цій групі рятувальників порівняно з малодосвідченими.

Таким чином, особливість проявів компонентів вольового самоконтролю виявляється у тому, що в недосвідчених рятувальників вольовий самоконтроль, наполегливість і самовладання істотно більш виразні у групі малодосвідчених професіоналів. Хоча треба зазначити, що в обох групах вони досягають високих значень,

тільки у групі малодосвідчених є більш вираженими, ніж у групі недосвідчених, середні показники яких ближчі не стільки до високих, як до межі середніх значень.

Активация в структурному механізмі стресостійкості за даними факторного аналізу та кореляційних зв'язків посідає одне з вирішальних значень (факторна вага 0,47 і коефіцієнт кореляції зі стресостійкістю дорівнює 0,76). Показник активации визначався за методикою “Суб'єктивної оцінки психічних станів-3” (СПС-3) і виявився більш вираженим у групі малодосвідчених рятувальників. При цьому сама активация в нашій інтерпретації розглядається як психофізіологічний процес підсилення активності організму. В процесі активации відбувається енергетична мобілізація існуючих функціональних систем та активуючий вплив ретикулярної формації на діяльність головного мозку, що призводить до підвищення ефективної професійної діяльності. Розрізняють два класи процесів активации: короткочасний, як система орієнтації (орієнтувальний рефлекс), і тривалі процеси активации, котрі забезпечують тривале та інтенсивне виконання діяльності (П.К. Анохін). Обидва класи процесів активності – як реакція активации, так і рівень активации – пов'язані між собою і професійно значущі у роботі рятувальника. Реакції активации як короткочасні процеси розгортаються на тлі повільної зміни функціональних станів. Незалежно від типу стану (сон, спокійне неспання, очікування, насторожена увага, збудження, стрес) короткочасні орієнтувальні процеси активации виявляються пусковим механізмом активності особистості. Ось чому рівень активации, що виявляється у зрушенні функціонального стану, зумовлює готовність організму до діяльності.

Отже, особливістю активации є те, що в обох групах вона виражена на середньому рівні, однак якщо у групі малодосвідчених перебуває чітко в межах середніх значень ( $x=9,626$ , при середніх показниках (8-156), то у малодосвідчених – цей показник ледве досягає нижньої межі середніх показників ( $x=7,876$ ). Такий рівень активации зумовлює явно нижчий рівень й інших непрямих показників стресостійкості – активності, готовності до діяльності, загальної інтернальності. Так, за методикою “Особистісний диференціал-1” активність на 2,56. менша у групі недосвідчених порівняно з досвідченими, що вказує на нижчий рівень опору до стресу через нижчу активність у його здоланні

групою недосвідчених рятувальників. Істотно нижчий рівень готовності до діяльності та загальної інтернальності також відмічений у групі недосвідчених рятувальників у зіставленні з показниками молодосвідчених, що знову таки пояснюється впливом попередніх, вже описаних характеристик, передусім ситуативною та особистісною тривожністю, загальним рівнем активації.

Показник загальної інтернальності у групі молодосвідчених рятувальників становить 26,52 б, а недосвідчених – 24,51 б, що на 2 бали менше, ніж у недосвідчених (при  $p < 0,05$ ). Такі відмінності означають, що для рятувальників молодосвідченої групи більше притаманна вираженість локус-контролю, який виявляється у впевненості у своїх силах, можливостях, котрі залежать від його самого, активності та особистої відповідальності за себе і за все те, що відбувається навколо. Водночас за шкалою готовності до діяльності показники обох груп відрізняються на 2,87 балів, причому у групі молодосвідчених цей показник дорівнює 10,74 балів, а у групі недосвідчених – 7,87 (при  $p < 0,05$ ).

Вищезазначені показники головню характеризують осіб з більш високим рівнем готовності до діяльності (у нашому випадку це молодосвідчені рятувальники). У цілому вони вказують на доречність конструктивного і корисного втілення особистістю своєї активної життєвої позиції, серед ознак якої головними є спрямованість діяльності на успіх на різних її етапах підготовки, прийняття рішення, безпосереднього виконання, завершення, доведення до логічного висновку і, щонайістотніше, – це активність та діяльність і у ситуації невдач, коли вона все ж спрямовується на додання перешкод і активного досягнення мети.

Відтак професійна інтернальність більш виражена у групі молодосвідчених рятувальників, ніж у недосвідчених, що підтверджують інтерпретаційні характеристики, а саме активна спрямованість на подолання перешкод, активність у досягненні мети та здійсненні діяльності навіть у разі невдач, активний пошук виходу із скрутною ситуації.

За інтернальністю здоров'я істотно вищим (на 0,79 балів) виявився показник у групі молодосвідчених рятувальників (5,34) і у групі недосвідчених (4,55) при  $p < 0,05$ . Це означає, що у групі молодосвідчених має місце більша відповідальність за своє здоров'я, очевидною є безпосередня участь кожного в рятувальних операціях, які пов'язані з травмами, каліцтвом, загибеллю, руйнуванням, пошкодженням психічного і фізичного здоров'я і які природно актуалізували у цієї групи рятувальників

бережливе ставлення до свого здоров'я.

Таким чином, психологічний аналіз показників за методикою “Локус-контролю-2” вказує на те, що за найбільш вагомими змінними, що впливають на рівень стресостійкості, готовність до діяльності та загальна інтернальність більш виражені у групі молодосвідчених рятувальників, ніж у недосвідчених, що дає підстави констатувати дію механізму зниження стресостійкості у недосвідчених осіб.

## ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що у рятувальників з молодосвідченої групи за прямими показниками рівень стресостійкості є істотно вищим; за стратегією додання стресу в них значно переважає активність у його здоланні поряд з нижчими показниками уникнення та прагненням до соціальної підтримки.

2. За комплексом непрямих інформативних показників, що відіграють істотну роль у структурі механізму стресостійкості, звертає на себе увагу те, що у молодосвідчених рятувальників відмічається нижчий рівень особистісної та ситуативної тривожності, що зумовлює вищий рівень активації в осіб цієї групи, а також їх загальну інтернальність і готовність до діяльності.

3. Водночас зазначимо, що деякі змінні майже однаково високо наявні в обох групах і в структурі механізму стресостійкості відіграють істотну роль за факторним і кореляційним аналізами та забезпечують високий і середній рівні стресостійкості у групі молодосвідчених – 66% та у групі недосвідчених – 47% рятувальників.

4. За прямими показниками стратегій подолання стресу встановлено, що вони пов'язані з достатньо високим рівнем асертивних дій, просоціальності, обережності, а за непрямими – в обох групах достатньо виражені професійна інтернальність, інтернальність до діяльності, інтернальність у міжособистісних стосунках, інтернальність невдач (за методикою “Локус-контролю-2”), самовпевненість та самоповага (за методикою “Особистісний диференціал”), комфортність, інтерес, емоційний тонус, напруженість (за методикою “Самооцінка психічних станів-3”).

1. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.

3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

4. Психологія здоров'я / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.