

*Мацевко Т. М., кандидат психологічних наук,
начальник НДЛ НЦСВ Академії сухопутних військ
ім. гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ ВВНЗ

У статті розглянуті теоретичні аспекти формування стресостійкості у майбутніх офіцерів Збройних Сил, запропоновані основні напрями даної діяльності в період навчання курсантів у військовому виці.

Ключові слова: стресостійкість, стрес-фактори, психопрофілактика психологічні техніки.

В статье рассмотрены теоретические аспекты формирования стрессостойкости у будущих офицеров Вооруженных сил, предложены основные направления данной деятельности в период обучения курсантов в военном вузе.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс-факторы, психопрофилактика психологические техники.

The article considers the theoretical aspects of stress resistance forming among future Armed Forces officers. The main directions of this activity in the period of cadets' training in a military university are suggested.

Keywords: stress stability, stress factors, psychological prophylaxis psychological techniques.

Проблема стресу у фахівців різних областей професійної діяльності набуває все більшої наукової і практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальною, економічною, екологічною, техногенною екстремальності нашого життя і істотною зміною змісту й умов праці представників багатьох професій. Зростає кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується професійна й особиста відповідальність за результати і наслідки діяльності.

Актуальність дослідження формування стійкості до стрес-факторів на етапі професіоналізації курсантів вищих навчальних закладів обумовлена, насамперед, тим, що їх професійна діяльність є одним з напружених (у психологічному аспекті) видів соціальної діяльності і входить до групи професій екстремального профілю. Висока стресонасиченість військово-професійної діяльності обумовлена через присутність у її складі таких стрес-агентів, як: соціальна оцінка, невизначеність, висока відповідальність, ризик для життя та здоров'я тощо. Тому стійкість до стресу на думку В.І. Барка, М.С. Корольчука, М.В. Макаренко, В.С. Медведєва, Є.М. Потапчука, О.Д. Сафіна, В.В. Стасюка, О.В. Тімченка, С.І. Яковенка та інших вітчизняних дослідників, визнається одним з головних факторів професійної придатності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності, що дозволяє розглядати стійкість до стресу як професійно значиму якість особистості. Проте процесу формування стресостійкості майбутніх офіцерів у навчально-виховному процесі військових вишів не надається достатньої уваги, що призводить до хаотичності та неузгодженості окремих заходів психологічної підготовки, їх низька ефективність і, як результат –

нездатність багатьох молодих офіцерів долати напружені психічні стани, що формуються їх військово-професійною діяльністю.

Необхідним є здійснення аналізу поглядів науковців на природу стресостійкості, шляхи її формування у курсантів, організаційні методи та форми проведення психокорекційних і формуючих заходів у навчально-виховному процесі ВВНЗ.

Професійна діяльність в режимі психічної і фізичної напруги, відчуття небезпеки властива військовослужбовцям. Їм доводиться досить часто виконувати різні завдання в екстремальних умовах. Ці умови характеризуються присутністю і агресивною дією на психіку широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозливих чинників, що породжують підвищений рівень психологічного стресу.

У екстремальних умовах порушується звичний режим праці і відпочинку людини. У важких екстремальних ситуаціях психічні і інші перевантаження досягають меж, за якими можуть слідувати перевтома, нервові виснаження, зрив діяльності, афектні реакції, психогенії. Р.М. Грановська відзначає: "Психічна напруга, невдачі, зриви, страх, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, окрім фізіологічних змін, що приводять до соматичних захворювань, породжують психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози" [1]. Дія екстремальних умов складається не тільки з прямої, безпосередньої загрози життю людини, але і опосередкованою, пов'язаною з очікуванням її реалізації. Це означає, що військовослужбовці піддаються не тільки фізичній загрози, але і значному ризику виникнення особливої групи нервово-психічних розладів, відомої як посттравматичні

стресові стани. За даними як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, такі розлади є причиною зривів професійної діяльності, передчасного звільнення, міжособових конфліктів, зловживання алкоголем і інших негативних явищ.

Особливу групу військовослужбовців, схильних до впливу різних стрес-факторів, складають офіцери. За даними соціологічних опитувань, офіцери належать до найнебезпечніших професій – де співробітники найчастіше випробовують стрес на робочому місці. У зв'язку з цим проблема формування стресостійкості у майбутніх офіцерів в період навчання у військовому навчальному закладі набуває в сучасних умовах особливого значення [2].

Для розуміння проблем формування стресостійкості майбутніх офіцерів у діяльності в складних, напружених та екстремальних умовах потрібно оцінити місце стресу у внутрішній структурі діяльності взагалі, співвідношення і взаємозв'язок особистісних факторів і факторів стресу. При цьому вплив екстремальних умов треба розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а як систему напружень, цілеспрямовану активність, що формує суб'єкт-об'єктні відношення, цементує будь-яку особистість, забезпечує здатність усвідомлювати себе і навколишній світ. Під впливом факторів зовнішнього середовища виникають зміни, які стосуються як кількісних, так і якісних характеристик, і віддзеркалюють ступінь готовності організму до сприйняття цього впливу.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію та намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази: 1. фаза тривоги, де організм мобілізується для зустрічі із загрозою; 2 фаза опору, коли організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути; фаза виснаження, вразливість до втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму [3].

Більшість авторів досліджень сходиться на думці про те, що стійкість до стресу це риса особистості, що обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Ці фактори у свою чергу детермінують рівень стійкості індивіда й ефективність і результативність його діяльності в екстремальних умовах. Так науковці Л.Г. Дика, О.А. Конопкин, В.І. Моросанова, Р.Р. Сагиев – основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О.А. Конопкин) і стилістично

різноманітна (В.І. Моросанова, Р.Р. Сагиев, Л.Г. Дика). Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота і ін.) відносять до даної характеристики різні когнітивно обумовлені механізми особистості що долає стрес (копінг-механізми) та механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: подолання протиставленням, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Також це копінг-стратегії вирішення проблеми й уникнення проблеми (Д. Амірхан). На копінг-стратегії впливає локус-контроль (Д. Роттер), етнічний чинник (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психічні і соматичні захворювання (Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський). Із стресостійкістю ототожнюють емоційну стійкість і здатність контролю емоцій (Е.А. Мілерян); здатність переносити великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н.М. Данілова); здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності (В.Л. Марішук); властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В.А. Плахтійко, Н.І. Розпусти); стабільну спрямованість емоційних переживань по їх змісту на позитивне вирішення майбутніх завдань (О.А. Черникова); стійке переважання позитивних емоцій (А.Е. Ольшаникова); інтеграційна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивної обстановці (П.Б. Зільберман).

Очевидно, є всі підстави вважати, що стресостійкість як якість особистості є єдністю компонентів:

а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);

б) мотиваційного. Сила мотивів визначає, значною мірою, емоційну стійкість. Одна й та ж людина може виявити різний ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають її проявлять активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;

в) емоційного досвіду особистості,

накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації;

д) професійної підготовленості, інформованості і готовності особистості до виконання тих або інших завдань;

е) інтелектуального – оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій.

Формування стресостійкості у курсантів військових вишів перш за все припускає вивчення і аналіз стресогених чинників, властивих їх майбутній військово-професійній діяльності, бо виникнення стресу обумовлюється не самою діяльністю, а саме чинниками, що її супроводжуючими і, відповідно, впливають на людину. При цьому при розгляді стрес-факторів стосовно діяльності офіцера необхідно виходити з того, що він одночасно здійснює і виконання завдань, визначуваних його статусом як військовослужбовця, і реалізує функції керівника військового колективу.

Не дивлячись на значний інтерес до проблеми стресу, єдиної класифікації стресогених чинників немає. Загальним для дослідників є положення про те, що в їх якості можуть виступати екстремальні чинники соціального, психологічного, екологічного і професійного характеру.

Узагальнення проаналізованих нами джерел [2-5] дозволяє запропонувати таку класифікацію стрес-факторів військово-професійної діяльності.

За характером психосоціальної мотивації виділяються:

1. Стресори повсякденної напруженої професійної діяльності. Сюди входять особливості різних сфер діяльності, що регламентуються наказами, нормативними документами.

2. Стресори діяльності в екстремальних умовах. В даному випадку мова йде про виконання конкретних військово-професійних завдань, пов'язаних з ризиком, загрозою.

3. Стресори сімейного життя. Як стресогенні чинники можуть виступати розлучення, втрата близьких людей, подружні конфлікти.

4. Стресори морально-етичного характеру розкаяння совісті, відповідальність за життя і здоров'я людей, за виконання завдання і тому подібне

5. Стресори соціальних умов змішаного походження. Це, перш за все ізоляція від

звичного оточення, пов'язана із зміною (втратою) значущих соціальних зв'язків.

Вищезгадані стресори можуть відрізнятися між собою за часом дії і за характером дії на психіку військовослужбовця.

За часом дії можуть бути:

1. Стресори з короткочасною дією (від декількох годинників до декількох діб): відчуття тривоги і страху, неприємні фізичні відчуття; темпу і швидкості (необхідність переробити великий потік інформації і ухвалити рішення, необхідність проявити граничну швидкість і швидкість руху); відволікання уваги; невдалих дій.

2. Стресори з тривалою дією (від декількох місяців до декількох років): тривалі навантаження, що породжують втому (тривалі чергування, пов'язані з певним ризиком і небезпекою, охорона цінностей, особливих об'єктів, необхідність постійно виконувати вимоги начальників в обмежені терміни); ізоляції (пов'язані з тривалим відривом від сім'ї і звичних умов, відраджень в напружених умовах); ведення тривалих бойових дій.

За характером дії на органи відчуттів можна визначити:

1. Стресори візуально-психічного ряду (смерть на очах близьких, товаришів по службі, вибухи; вид трупів, крові).

2. Стресори слухового ряду (стрілянина, гуркіт двигунів).

3. Стресори дотиково-нюхового ряду (запахи газу і трупів, холод, спека, електричний струм).

Дана класифікація стресогених чинників досить умовна, бо в кожній конкретній ситуації ці чинники можуть переплітатися та впливати на особистість в комплексі.

До основних стрес-факторів діяльності військових керівників відносяться такі:

1. Чинники стресу поза військовим колективом – зміни в суспільстві; зміни в особистому житті.

2. Групові чинники стресу – незадовільний соціально-психологічний клімат в колективі; наявність конфліктів з начальниками, товаришами по службі, підлеглими.

3. Чинники стресу усередині військового колективу – нереалізовані можливості по управлінню своєю діяльністю і службовим зростанням; характер виконання службово-посадових обов'язків; недоліки організаційної структури; стресогенний стиль управління; часовий чинник.

У психопрофілактиці стресів виділяються такі напрями діяльності: оптимізації системи

Питання психології

праці, психіатричний, психологічний та соціально-психологічний.

Останній напрям отримав найбільше розповсюдження у зв'язку з тим, що ефективність психопрофілактики стресів в малій групі набагато вища [6]. Представлений цей напрям різними формами групового психологічного тренінгу. З метою розвитку стресостійкості використовують тренінги, що направлені на розвиток навичок саморегуляції (нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитація), комунікативні тренінги (групові варіанти поведінкового і соціально-психологічного тренінгу), тренінгові підходи, що стимулюють особистісне зростання (розвиток окремих сторін особистості учасників тренінгу), навчальні тренінги (вдосконалення навичок, необхідних для професії). З цією ж метою використовують методи і техніки, які визначаються видом стресових дій:

емоційно-орієнтовані (техніки глибокого дихання, тренінг прогресуючої м'язової релаксації і техніки візуалізації);

проблемно-орієнтовані методи (тренінг упевненості в собі, управління часом, тренінг соціальних навичок);

когнітивні стратегії (техніки зміни неадекватних думок і небажаних думок, тренінг інокуляції стреса (С.Гремлінг, С.Ауербах).

Оскільки перераховані характеристики є динамічними утвореннями, важливо в період навчання курсанта у ВНЗ організувати цілеспрямовану і систематичну роботу щодо їх формування і розвитку, що підвищить його стійкість до дії стресогених чинників в майбутній військово-професійній діяльності. Дану роботу правомірно розглядати як перший напрям формування стресостійкості у майбутніх офіцерів.

Другим напрямом є навчання їх управлінню стресом. При цьому під управлінням стресом розуміється сукупність стратегій, методів і прийомів, що дозволяють людині запобігти негативній дії стресорів або звести цю дію до мінімуму. Сам процес управління можна представити декількома варіантами:

1) до появи стресу головні зусилля необхідно зосередити на проблемах його профілактики;

2) після появи стресу головна увага приділяється заходам активної протидії стресу;

3) у гострій стресовій ситуації здійснюються заходи першочергової самопомогі.

Висновки.

Виникнення і переживання стресу залежить не тільки від об'єктивних, а й від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається.

Система психологічної підготовки майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності без урахування проблем підвищення стресостійкості особистості не здатна забезпечити активне пристосування її до стресогених факторів сучасного бою, а, відповідно, й ефективну діяльність військових керівників.

Необхідна й можлива розробка напрямків, методів і форм спеціальних заходів психологічного впливу, спрямованих на підвищення стресостійкості курсантів у навчально-виховному процесі військового вишу.

Їх реалізація дозволить в значній мірі підвищити стресостійкість майбутніх офіцерів як військовослужбовців, військових керівників, що, у свою чергу, призведе до підвищення якості виконання ними обов'язків за посадовим призначенням.

Література

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. [Текст]: / Р.М. Грановская. – СПб., 2000. С. 237.
2. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) [Текст]: монографія / В.І Барко. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 296 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. [Текст]: / В.А. Бодров. – М, 1995.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст]: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Стасюк В.В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів [Текст]: підруч. для слухачів і студентів вищих навчальних закладів / В.В. Стасюк. – К.: НАОУ, 2006. – 570 с.
6. Панфилова А.П. Игротехнический менеджмент. Интерактивные технологии для обучения и организационного развития персонала [Текст]: учеб. пос. / А.П. Панфилова. – СПб.: ИВЭСЭП, "Знание", 2003. – 536 с.