

УДК 159.923.2

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИРОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ

Шестопалова М.Ю., ад'юнкт
науково-організаційного відділення
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

У статті проведений науково-теоретичний аналіз поняття стресостійкості особистості. Обґрунтовано стресогенний характер професійної діяльності військовослужбовців-зв'язківців. Розглянуто значення розвитку стійкості до стресу військовослужбовців-зв'язківців в умовах бойових дій.

Ключові слова: стресостійкість, особистість, військовослужбовець-зв'язківець, розвиток стресостійкості, копінг-поведінка.

В статье проведен научно-теоретический анализ понятия стрессоустойчивости личности. Обоснован стрессогенный характер профессиональной деятельности военнослужащих-связистов. Рассмотрено значение развития устойчивости к стрессу военнослужащих-связистов в условиях боевых действий.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, личность, военнослужащий-связист, развитие стрессоустойчивости, копинг-поведение.

Shestopalova M.Yu. ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES TO THE RESEARCH OF THE NATURE OF THE DEVELOPMENT OF STRESS-RESISTANCE OF THE COMMUNICATIONS SERVICEMEN

The scientific-theoretical analysis of the concept of stress-resistance of a person is provided in the article. The stressful nature of the communications servicemen professional activity is substantiated. The significance of the development of stress-resistance of the communications servicemen during the warfare is reviewed.

Key words: stress-resistance, person, communications servicemen, stress-resistance development, coping-behavior.

Постановка проблеми. Переживання людиною життєво небезпечних подій неминуче призводить до різноманітних негативних соціально-психологічних наслідків. Насилля проти особистості, природні або техногенні катастрофи, терористичні акти, бойові дії чинять найбільш психотравмуючий вплив на психічне здоров'я особистості, її психологічне благополуччя та якість життя.

Проблема впливу бойових дій на психіку військовослужбовців є предметом багатьох досліджень, як у психології, так і в медицині, зокрема вагомий внесок у дану галузь зроблений зарубіжними дослідниками історії медицини (O. Paul, M. Fossey, S. Freeth, H. Hughes), які першими звернули увагу на наявність симптомів психотравматизації в учасників різних воєн [12, с. 43].

Російська інтервенція до АР Крим, неоголошена війна на сході України призводить до високого рівня стресового навантаження військовослужбовців, службовий обов'язок яких пов'язаний із забезпеченням зв'язку військ (сил) антитерористичної операції (далі – АТО) в бойових умовах. Професійна діяльність військовослужбовців-зв'язківців вимагає високої швидкості розумових процесів, специфічної зосередженості, переключення та розподілу уваги, розвинених сенсомоторних навичок, високої нерво-

во-психічної стійкості та вмотивованості, адже якісний зв'язок – основа успішного управління військами.

Враховуючи використання країною-агресором удосконаленої новітньої військової техніки та швидкодіючого високоточного озброєння, підступну тактику ведення бойових дій, їх розмах і динамічність, військовослужбовці-зв'язківці практично не мають можливості зберегти фізичне та психічне здоров'я після виходу з театру бойових дій. В умовах постійного дефіциту часу, високих вимог до якості каналів зв'язку автоматизованих систем управління військами, їхнього перенавантаження великим обсягом інформації стан високої психічної напруженості військовослужбовців стає безперервно діючим фруструючим чинником службової діяльності.

Психічні розлади, що виникають внаслідок військових конфліктів, мають особливо тяжкі та сталі прояви [1, с. 6-7]. Психічні стани, що набуті при виникненні екстремальних ситуацій, можуть бути віднесені до групи так званих психогенних розладів. Найчастіше це різноманітні невротичні і патохарактерологічні реакції, невротизм і реактивні психози. Загальна особливість усіх цих розладів полягає в тому, що вони мають ситуативно зумовлений ха-



ракти. Їхня інтенсивність залежить від характеру патогенних обставин, зокрема, від специфіки факторів обстановки, гостроти й сили їхнього впливу, а також смислового змісту психотравми [11, с. 187-188].

Аналіз стану військовослужбовців-зв'язківців, які виконували службові обов'язки в зоні проведення АТО, доводить, що при значних психоемоційних навантаженнях, викликаних існуванням реальної вітальної загрози, вплив психогенних чинників викликає негативні зміни в структурі особистісних якостей та у психічному стані військовослужбовців. Найбільш ураженою є емоційна сфера, після чого, враховуючи особистісні особливості військовослужбовців, порушується регуляція пізнавальної та поведінкової сфер.

Емоційні розлади обумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними (особистісними) причинами [2, с. 17-18]. Низький рівень адаптаційних можливостей і, в першу чергу, низька стресостійкість – основна суб'єктивна причина, що викликає емоційні порушення військовослужбовців та призводить до зниження фізіологічної та психічної резистентності в екстремальних умовах. У той час, як вплив психотрамуючих ситуацій може бути причиною дезадаптивних та психосоматичних розладів військовослужбовців-зв'язківців, високий рівень стресостійкості дозволяє попередити ці негативні наслідки шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів: стратегій і моделей копінг-поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців-зв'язківців є актуальною проблемою – від високої стресостійкості залежить надійність їхньої професійної діяльності, особливо з урахуванням нетипової для спеціалізації ускладненої обстановки в умовах бойових дій. Наукових напрацювань у військовій психології за даною темою, на жаль, немає.

Постановка завдання. Метою статті є науково-теоретичний аналіз поняття стресостійкості особистості, особливостей її розвитку та обґрунтування стресогенного характеру професійної діяльності військовослужбовців-зв'язківців в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проаналізувавши публікації українських, радянських і зарубіжних науковців про дослідження природи стійкості до стресу, необхідно вказати, що вивчення феномену стресостійкості у психології відображає різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, яскравим прикладом є особистісний адаптаційний

потенціал, який визначає стійкість людини до екстремальних факторів (А.Г. Маклаков) або особистісний потенціал (Д.О. Леонтьєв на основі синтезу філософських ідей Е. Фромма та В. Франкла). Контекст, який відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в психології позначається такими поняттями, як воля, сила Еґо, локус контролю, орієнтація на дію, прагнення знайти сенс тощо. З точки зору Д.О. Леонтьєва, поняттю особистісний потенціал у зарубіжній психології відповідає поняття «hardiness» – «життєстійкість», введене S.R. Maddi, яке виникло у зв'язку із розробкою проблем творчого потенціалу особистості й регулювання стресу. Дослідженнями S.R. Maddi, R.H. Harvey доведено відсутність культурних відмінностей у проявах життєстійкості, тобто ця якість або психологічний стиль є показником стресостійкості особистості незалежно від її культурної приналежності або країни проживання [4, с. 221-222]. Основні положення концепції особистості В.С. Мерліна дозволяють розглядати стресостійкість як багаторівневу систему взаємопов'язаних психологічних характеристик особистості, що демонструють відношення свідомості до зовнішніх та внутрішніх стимулів різної інтенсивності [5, с. 8].

Згідно з поглядами R.S. Lazarus, S. Folkman, існує два глобальні типи подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір одного з них здійснюється у залежності від суб'єктивної оцінки можливості-неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації. Проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що можна зробити щось для покращення ситуації. Емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося і переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про неможливість вирішення стресової ситуації [9, с. 500].

У сучасній психології здійснюються спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію та подолання життєвих труднощів. У цьому випадку стресостійкість – це сукупність якостей, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів, які без шкідливих сплесків емоцій впливають на діяльність і на оточуючих [6, с. 215].

У дослідженнях М.Е. Білової стресостійкість розглядається як складна інтегральна властивість особистості, яка забезпечує індивідуальну можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність

функціонування. На переконання А.А. Андреевої, стресостійкість – це комплексна властивість особистості, що характеризується необхідною її адаптацією до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників в процесі діяльності, забезпечує успішне досягнення мети і реалізується за допомогою засобів долаючої поведінки в емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах діяльності особистості [6, с. 12].

В.О. Бодров відкриває стресостійкість, як таку властивість особистості, яка характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища, визначається рівнем функціональної надійності суб'єкта діяльності та має прояв у активації функціональних ресурсів та оперативних резервів організму і психіки, а також у зміні працездатності і поведінці людини, спрямованих на попередження функціональних та емоційних розладів [7, с. 158]. Адекватність оцінювання ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, а також зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної і вольової орієнтації, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи – та функції окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій [11, с. 185].

О.С. Кочарян, В.І. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації чинників [12, с. 76].

Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Однак сильні стресові події зумовлюють необхідність перегляду усталених переконань, поглядів на себе та своє місце у світі, що призводить до вираженого психологічного стресу.

В.М. Крайнюк, М.С. Корольчук у дослідженнях стресостійкості військовослужбовців використовують поняття «нервово-психічна нестійкість» (далі – НПН), під яким розуміє схильність до зривів нервової системи людини при значних фізичних і психічних навантаженнях. Автори вважають,

що НПН як інтегральний показник психічного стану піддається динаміці і може змінюватися під впливом багатьох чинників. Крім соціальних, до стресогенних чинників належать фізіологічні особливості організму, які зумовлюють ненадійність адаптаційних і компенсаторних механізмів [8, с. 204-211].

Стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними чинниками [9 с. 503]. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що містить:

- оцінку стресової ситуації;
- регуляцію діяльності в стресогенних умовах;
- додання стресу або копінгову поведінку;
- вплив на особистість травматичних подій;
- пропрацювання травматичного досвіду.

Відповідно, розробка методологічних засобів психологічного змісту стресостійкості базується на понятійному апараті психологічних досліджень особистості в екстремальних умовах, стратегіях додання стресу, механізмах захисту і протидії стресогенним чинникам, об'єктивним і суб'єктивним детермінантам та характеристикам сприйняття стресогенних чинників (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Г. Маклаков, Л.А. Китаєв-Смик, І.Г. Малкіна-Пих, В.О. Бодров, Н.В. Тарабріна, Л.Ф. Шестопалова, О.Д. Сафін, С.О. Лукомська, R.S. Lazarus, S.Folkman, M.J. Horowitz, A. Langle, S. Maddi та ін.)

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху. На думку М.В. Корольчука, успішність формування стресостійкості визначається як онтологічними характеристиками суб'єкта, в тому числі психофізіологічними параметрами, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні, інтелектуальні та особистісні характеристики [3, с. 7]. Рівень стресостійкості в цьому випадку формується в динаміці професійного становлення, зростаючи з підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду). У формуванні стійкості до стресу велику роль відіграють спадкові (генетичні) властивості організму. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності.

Дані численних емпіричних досліджень підтверджують припущення про можливість



і доцільність розвитку стійкості до стресу як професійно важливої якості на етапі професіоналізації. Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації [4, с. 233].

У власних дослідженнях S.R. Maddi доводить, що тренінги життєстійкості сприяють покращенню психологічного здоров'я військових, ефективності їхньої діяльності, удосконаленню лідерських якостей і навичок стресостійкості в складних життєвих (у тому числі й професійних) ситуаціях. Крім того, тренінги життєстійкості є надійним засобом посттравматичної реабілітації, оскільки сприяють пошуку нових сенсів життя, мотивації до діяльності, що загалом позитивно впливає на лікування симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії або панічних атак.

На думку А.М. Романишина, одночасно із засвоєнням навичок управління стресом у військовослужбовців необхідно розвивати стресостійкість. В екстремальній ситуації це дозволить проаналізувати й оцінити нагальну обстановку, підібрати ефективний спосіб корекції ситуації та успішно його застосувати. Основний підхід науковця до розвитку стресостійкості військовослужбовця – це добровільні регулярні дозовані стресові впливи, на фоні яких цілеспрямовано виконується професійна діяльність. Методика розвитку стресостійкості співпадає із загальними принципами тренування: свідомість, цілеспрямованість, регулярність, систематичність [10, с. 189].

Стресостійкість є найважливішим психологічним чинником, що забезпечує ефективність та надійність професійної діяльності військовослужбовців-зв'язківців в умовах бойових дій. Високий рівень їхньої стресостійкості дозволяє попередити дезадаптивні та психосоматичні розлади шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів, за допомогою попередньо опрацьованих стратегій і моделей поведінки в екстремальних умовах професійної діяльності.

Таким чином, проблема розвитку стресостійкості особистості набуває особливого значення, адже її високий рівень є основою професійної надійності військовослужбовців в умовах бойових дій. Насамперед, стресостійкість оберігає військовослужбовця-зв'язківця від особистісної

дезінтеграції, визначає його життєздатність і передбачає низький рівень особистісної тривожності, самоконтроль емоційно-вольової сфери, розвинену мотиваційну сферу задля успішного виконання завдань за призначенням.

Висновки з проведеного дослідження. Проведений аналіз наукової літератури свідчить про те, що поняття стресостійкості є поширеним, але його особливості залишаються недостатньо вивченими та обґрунтованими. Потрібне подальше вивчення особливостей проявів стресостійкості, вдосконалення методичного апарату дослідження, розробка нових підходів її формування та розвитку в процесі життєдіяльності особистості та підготовки професіоналів.

Аналіз стану наукових досліджень у галузі проблеми розвитку стресостійкості продемонстрував необхідність комплексного підходу у вивченні стресостійкості, яка визначається як складна інтегральна властивість особистості, що і забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування.

У формуванні стійкості до стресу велику роль відіграють спадкові (генетичні) властивості організму. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності. Серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку організму найбільше значення підвищення рівня стресостійкості має досвід, набутий військовослужбовцем в екстремальних умовах.

Дані численних емпіричних досліджень підтверджують припущення про можливість і доцільність розвитку стійкості до стресу як професійно важливої якості на етапі професіоналізації.

Важливою характеристикою ефективності діяльності військовослужбовців є категорія надійності, яка багато в чому визначається стійкістю до дій екстремальних чинників. Тому проблема стресостійкості військовослужбовців в екстремальних умовах професійної діяльності є ключовою для розуміння психологічних механізмів її ефективності та розвитку.

Стресостійкість оберігає військовослужбовця-зв'язківця від особистісної дезінтеграції, визначає його життєздатність і передбачає низький рівень особистісної тривожності, самоконтроль емоційно-вольової сфери, розвинену мотиваційну сферу задля успішного виконання завдань за призначенням.

Проведений аналіз наукових підходів дослідження природи розвитку стресостійкості не охоплює усе коло актуальних питань, що належать до проблеми психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців-зв'язківців. Перспективами подальшого дослідження є розробка та запровадження особистісного опитувальника задля визначення детермінант стресостійкості військовослужбовців-зв'язківців, розробка системи тренінгових занять як частини програми розвитку стресостійкості задля підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців, а також показників їхніх когнітивно-інтелектуальних та фізіологічних властивостей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошин П.В., Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, І.В. Лінський, В.С. Підкоритов, І.І. Ліпатов, Ю.С. Бучок, В.І. Заворотний. – Харків, 2014. – 67 с.
2. Маклаков А.Г. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов / А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин, Е.Б. Шустов // Психологический журнал. – Т. 19. – № 2. – М.: Наука, 1998. – 118 с.
3. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В.М. Корольчук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2009. – 40 с.
4. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [монографія] / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 537 с.
5. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Е. Білова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – О., 2007. – 20 с.
6. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология (психологические науки)»; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2009. – 155 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
8. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навчальний посібник для студентів ВНЗ] / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
9. Ришко Г.М.. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г.М. Ришко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Випуск 22. – 706 с.
10. Романишин А.М. Настанова з психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: [навчально-методичний посібник] / [Романишин А.М., Бойко О.В., Воробйов Г.П., Замана В.М., Коберський Л.В., Муженко В.М., Ткачук П.П.]; за ред. Г.П. Воробйова. – Львів: АСВ, 2012. – 430 с.
11. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / В.М. Корольчук // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум. 2011. – Вип. 26 (29). – 399 с.
12. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.