

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Ольга ГАРАШКО

Тетяна СЕЛЮКОВА

Національний університет цивільного захисту України (м.Харків)

Проблема прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах діяльності завжди привертала увагу дослідників. Висока стресостійкість забезпечує виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводять до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідно для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я людини. Збереження або підвищення стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [2].

В.М. Крайнюк під стресостійкістю розуміє «комплексну якість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних та кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності за рахунок рівня активації ресурсів організму і психіки особистості, що виявляє стан і працездатність особи» [1, с. 36].

Вивчення особливостей стресостійкості курсантів у фазі їх професійної зрілості є актуальним, оскільки обрана ними професія відноситься до стресогенних форм соціальної роботи та відноситься до групи професій з підвищеним впливом стресових факторів.

На наш погляд, психологічну стійкість слід розглядати як здатність курсанта керувати своїм психічним станом, зберігати оптимальне функціонування організму та психіки у несприятливих умовах у мирний та воєнний час. Для професійної підготовки курсантів, що включає як навчальну, так і службову діяльність, характерні досить високі інтелектуальні та емоційні навантаження. Вони створюють умови для виникнення стресових ситуацій, що супроводжуються психологічною та емоційною напруженістю курсантів.

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху, в період адаптації до професії та в залежності від професійної діяльності.

Незважаючи на те, що вивчення даної теми набуло широкої популярності, однак, дослідження стресостійкості курсантів цивільного захисту України мають досить обмежений характер. Тому, обрана тема дослідження представляється нам досить актуальною як в теоретичному, так і в практичному плані дослідження.

Така якість як стресостійкість дуже важлива для майбутніх працівників ДСНС України, адже вона показує, чи готов курсант до ефективного виконання своїх посадових обов'язків. Навчальний процес рятувальника відрізняється екстремальним характером діяльності, що з перших днів демонструє важливість професії та рівень відповідальності за прийняті рішення в процесі несення службових обов'язків.

Професійна діяльність в ДСНС України напряму пов'язана з екстремальними ситуаціями. Як екстремальні ситуації будуть впливати на особистість – залежить від її стресостійкості.

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають 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 [3].

Для дослідження психологічних особливостей стресостійкості у курсантів та студентів використовувались наступні методики: Бостонський тест на стресостійкість (Аналіз стилю життя), тест Ю.В. Щербатих на дослідження стресостійкості.

В дослідженні брали участь дві групи респондентів: група № 1 – курсанти в кількості 25 осіб і група № 2 – студенти, також у кількості 25 осіб.

За даними методики Бостонський тест ми отримали наступні результати за рівнями стресостійкості: у групі № 2 (студенти) 25% досліджуваних показали високу стійкість до стресу, 30% – нормальний рівень стресостійкості, та 45% респондентів, які підпадають під значний вплив стресу. У групі № 1 (курсанти) 55% досліджуваних мають показники високої стресостійкості, 35 % нормальний рівень і тільки 10% респондентів вказали на вразливість до стресу. Таким чином, виходячи з результатів за методикою Бостонський тест на стресостійкість, ми можемо зробити висновок, що в групі курсантів переважають досліджувані з високим рівнем стресостійкості, а у групі студентської молоді переважають респонденти, що підлягають під помітний вплив стресу.

За даними методики Щербатих Ю.В. на дослідження якісних характеристик стресостійкості ми отримали наступні результати. За першою шкалою, яка визначає підвищену реакцію на обставини, на які ми не можемо вплинути, показники в другій групі (студенти) вищі, аніж в першій (курсанти). Щодо другої шкали, яка показує схильність все надмірно ускладнювати, що може призводити до стресів, то в другій групі (студенти) схильність все надмірно ускладнювати вища в порівнянні з групою курсантів. Можна припустити, що це пов'язано з більшою відповідальністю, що лягає на плечі курсантів і високою напруженістю процесу навчання та служби. Показники третьої шкали, що вказує на схильність до психосоматичних захворювань, в групі студентів значно вищі ($p \leq 0,05$), ніж у курсантській групі. Звернувшись до четвертої та п'ятої шкали, ми бачимо наступну картину: в обох групах значення лежать в допустимому діапазоні середніх показників, проте в першій групі в процентному співвідношенні переважають конструктивні способи подолання стресів, в той час, коли в другій групі – деструктивні способи.

Виходячи з результатів нашого дослідження, ми можемо зробити такі висновки, що в групі курсантів, рівень стресостійкості значно вищий, ніж у респондентів студентської групи. Також для студентів характерна підвищена реакція на обставини, схильність все ускладнювати та схильність до психосоматичних захворювань. Для досліджуваних курсантської групи характерні конструктивні способи подолання стресу, а для респондентів студентської групи – деструктивні способи.

Таким чином, за результатами проведених методик можна зробити висновок, що стресостійкість у курсантів вища ніж у студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2020 49 с.

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

3. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155-162.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ

Олексій ЗЕНКОВ

Олеся МІНЕНКО, канд. філол. наук, доцент

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Сьогодні, у період соціальних трансформацій, що зумовлюють нові соціально-економічні умови професійної діяльності, особливої ваги потребують внутрішні, психологічні ресурси особистості. Стійкість, стабільність та якість професійної діяльності обумовлюється особливостями психологічної готовності фахівця. Особливе значення має особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів як фахівців, покликаних надавати психологічну допомогу особистості в складних умовах життя.

Зараз в психології психологічна готовність розглядається як істотна передумова будь – якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Існує два основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціональний та особистісний. Функціональний підхід – психологічна готовність як певний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень при виконанні того чи іншого виду діяльності. Цей стан близький до феномену, який О. Ухтомський назвав «оперативним спокоєм» [2]. З точки зору особистісного підходу психологічну готовність розглядають як результат підготовки по певній діяльності. Відповідно до цього підходу, готовність розуміється як стійке багатоаспектне та ієрархізоване утворення особистості, яке включає ряд компонентів (мотиваційний, когнітивний, операційний тощо), адекватних вимогам, змісту та умовам діяльності, які в своїй сукупності дозволяють суб'єкту більш або менш успішно здійснювати діяльність. Слід зауважити, що в межах особистісного підходу існує розподіл психологічної готовності на довготривалу та ситуативну [3].

Довготривала готовність є стійким комплексом особистісних професійно важливих якостей, необхідних для успішної діяльності в багатьох ситуаціях. Така система існує постійно, і є провідною передумовою регуляції діяльності в цілому. Ситуативна готовність є активно дієвим станом особистості, 4 функціональною системою, яка виникає в тісному зв'язку із структурою зовнішньої взаємодії (конкретною ситуацією і завданнями, які потрібно розв'язати). При цьому зазначається, що категорії психологічної готовності є одночасно категорією теорії особистості (як довготривала готовність) і теорії діяльності (як ситуативна готовність) і теорії діяльності. Отже, психологічна готовність до діяльності трактується як: наявність відповідних здібностей, сполучення якостей особистості, складна динамічна структура, цілісне особистісне утворення, тимчасовий ситуативний стан, відношення, ознака установки [1]. Розглядають готовність до діяльності, як складну динамічну структуру, що виражає сукупність інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових сторін психіки людини в їх співвідношенні з зовнішніми умовами та завданнями, які необхідно розв'язати. Досить поширеними є прикладні дослідження психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Активними дослідниками психологічної