

ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Катастрофи, що потрясли нашу країну за останні роки, стихійні лиха, міжнародні і міжрегіональні конфлікти в країнах далекого та ближнього зарубіжжя, з очевидністю показали, наскільки важливі психологічна готовність персоналу служб міністерства з надзвичайних ситуацій (МНС) до роботи в екстремальних умовах, здатність співробітників цих служб долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їхнє вміння успішно протистояти впливові різноманітних стресогенних факторів, зберігаючи при цьому високу працездатність. Сьогодні очевидно, що система психологічно обґрунтованих заходів, спрямованих на попередження (зменшення) негативних наслідків професійного стресу у представників небезпечних професій, що включає врахування індивідуально-особистісних і організаційно-управлінських факторів - це не данина моді, а життєва необхідність. Професійна діяльність рятувальників, які беруть участь у подоланні наслідків аварій чи катастроф, поєднана з ризиком для здоров'я, а іноді й життя, і, як правило, пронизана безліччю стресогенних факторів, що висуває високі вимоги до особистісних якостей працівників, рівню професіоналізму, здатності легко адаптуватися й адекватно реагувати на швидко змінні і часом дуже небезпечні обставини.

З огляду на зазначену актуальність проблеми, а також незначну кількість праць у даній галузі, ми ставимо за мету в даній статті звернутися до теоретичного аналізу існуючих підходів до вивчення впливу стрес-факторів в екстремальних умовах на психіку людини, з тим, щоб відпрацювати адекватний діагностичний інструментарій дослідження даної проблеми. Відповідно до мети нами визначено основне завдання - показати, що для системної діагностики та оцінки впливу стрес-факторів на психіку індивіда недостатньо лише врахування психофізіологічних параметрів та оцінки когнітивних структур, а насамперед необхідно звернутися до провідного рівня вивчення стресових реакцій - особистісного.

Сучасний стан науково-технічного забезпечення професійної діяльності рятувальних підрозділів МНС висуває перед вченими у число першочергових завдань вимоги об'єктивного вивчення впливу умов та чинників професійної діяльності останніх та їх впливу на розвиток стресу в екстремальних умовах. В останні роки багато досліджень спрямовано на досягнення оптимальних умов діяльності, раціонального співвідношення професійно-важливих якостей спеціалістів і машини як елементів загальної системи управління. У межах цього напрямку сформована концепція функціонального комфорту щодо створення такого робочого стану індивіда, при якому досягається відповідність засобів, умов праці, можливостей і індивідуально-психологічних особливостей людини, що зумовлює адекватну мобілізацію психічних процесів [2,9,13, 14,15].

Практично усі сучасні професії пов'язані з особливими умовами праці, котрі зумовлені впливом соціально-психологічних, технічних, природних та біологічних чинників, пред'являють до відповідних фахівців підвищені вимоги. [1,3,5,7,9,12,14,17,18,19,20].

Однак, психологічні характеристики й умови діяльності рятувальників МНС визначаються надзвичайно високою відповідальністю за виконання поставлених завдань, тривалим перебуванням у стані емоційної напруги, гіподинамією, недостатністю сенсорної інформації, відірваністю від соціального середовища,

сім'ї, дефіцитом часу, наявністю завад, ризиком для життя, що призводить до розвитку стресу та посттравматичних стресових розладів. З цього випливає, що стрес необхідно розглядати як взаємодію чинників навколишнього середовища з системами організму. При цьому поширені суто теоретичні припущення, що в екстремальних ситуаціях особистісні характеристики не мають значення [1,10,11,18,20].

Численні дані дають можливість стверджувати, що посттравматичні стресові розлади виникають лише у 20 - 30 % постраждалих [1,2,4,6,14, 15,21], невротичні патологічні реакції - у 60 - 68% [2,3,5,7]. Сукупність індивідуально-особистісних властивостей або тенденцій є вузловою, визначальною підструктурою, що відображає індивідуально-особистісний патерн [15,17]. Вона виступає як складова системи регуляції активності людини, а саме - як складова рівня психічної саморегуляції [226].

Переважає більшість дослідників вважають, що до найважливіших особистісних факторів, які пов'язані із стресостійкістю, відносяться насамперед характеристики вегетативної нервової системи. Менш збудлива вегетативна нервова система краще захищає людину від шкідливих ефектів стресу [16]. Серед інших факторів називають стійку тривожність, резистентність до умов невизначеності, внутрішній локус контролю та ін.. [8, 16].

Г. Айзенк виділив фактор нейротизму - емоційну збудливість, яка належить до емоційної сфери. Припускають, що передумовою саме невротичних розладів є високий нейротизм, хоча високі значення цього фактора не обов'язково пов'язані з невротом [2,7,11]. Увагу привертає нейротизм як стійка індивідуально-типологічна характеристика. Особам з високими показниками нейротизму притаманні емоційна лабільність, гіперреактивність і повільне повернення до початкового стану після емоційних переживань. Оцінки нейротизму і тривоги, як ознаки стресових станів високо корелюють між собою ($r=0,6-0,8$), що дозволяє деяким авторам їх навіть споріднювати [].

Пропонуючи гіпотезу про стресостійкість як інтегральну властивість суб'єкта, вченими виділяється у якості детермінанти низької стресостійкості такі властивості, як особиста тривожність, інтроверсія, нейротизм, схильність до інтрапунітивних реакцій, відсутність впевненості у собі і низька самооцінка [9]. Г.Айзенк [2] наводить дані, які свідчать про високу спадковість нейротизму. Фізіологічною основою властивості вважається низький поріг активації "вісцерального" мозку (гіпокамп, миндаліни і гіпоталамус), що регулює вегетативну нервову систему.

Для зрозуміння проблем діяльності в складних, напружених та екстремальних умовах потрібно оцінити місце стресу у внутрішній структурі діяльності взагалі, співвідношення і взаємозв'язок особистих факторів і факторів стресу (взаємодію факторів активності, спадковості, впливу середовища) [3,6,8, 10,17,20]. При цьому, вплив екстремальних умов, на нашу думку, треба розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, але й, як цілеспрямовану активність, що формує суб'єкт-об'єктні відношення, цементує будь-яку особистість, забезпечує здатність усвідомлювати себе і довколишній 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.

Дослідження особистості як суб'єкта діяльності спрямоване і на оцінку змін в структурі особистості, як результату активної взаємодії з особистим досвідом, потенційними мотивами, характером, продуктами діяльності [83, стор.309]. Викликані або загальмовані під впливом стресорів реакції можуть бути адаптивними або дезадаптивними. У численних дослідженнях, спрямованих на оцінку адаптованості до стресогенних ситуацій, увага приділялася вивченню переважно психофізіологічних аспектів [3,18]. Але вже у цих роботах була виявлена провідна роль особистісних детермінант, мотиваційно-вольової сфери. Мотивація сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, досягненню високих результатів діяльності. Мотивація залежить від минулого досвіду і навчіння, від соціальних, характерологічних та культурних факторів. Рівень мотивації визначається вибором цілі, самооцінкою (рівнем домагань), успіхом та невдачею.

Ці стрес-відповіді вважають адаптивними, якщо сприяють досягненню рівноваги і зменшенню або усуненню негативних побічних наслідків [3,5]. Дійсно, під психічним стресом розуміють невідповідність між навантаженням (впливом стресорів) і ресурсами, які є в наявності. Саме ця невідповідність викликає розвиток таких емоцій як тривога, страх, гнів, пригніченість. Перші вхідні засоби орієнтування у навколишньому і внутрішньому світі – емоції і їхні стани (емоційні стани) – переживаються і приймаються як смисли [11,14,17,18].

Смисл значною мірою детермінує діяльність та її перебіг. Зокрема в особистісному смислі предметів і ситуацій втілюється відображуване суб'єктом відношення до власних потреб, в операціональному смислі – сукупність функцій конкретного етапу розв'язування проблеми [8,15]. Безпосередній психічний досвід репрезентують людині зміст станів буття і свідомості. Переживання регулюють стани всіх психічних функцій – сприйняття, пам'яті, мислення і самих емоцій. Переживання з приводу того, що відбувається у зовнішньому світі, і з приводу того, що робиться з людиною, породжують смисли і опосередковуються смислами.

Смисли, якими живе людина, як і п'ять органів почуттів, миттєво, інтегративно орієнтують людину. Розвиток ментальних репрезентацій мінає кілька рівнів і набуває складну структуру. В її основі лежить до кінця неусвідомлений суб'єктом “семантичний стереотип сприйняття реальності”, що детермінує вибір індивідуально-оптимальної поведінки з певним індивідуальним стилем реагування [2,4,9,17,20]. У цьому аспекті суттєва роль відводиться Я-концепції, яка регулює процеси саморозуміння, прийняття рішень, діяльності [1,2,3,7,18]. Підсумковий набір модифікованих передбачень розвитку події формує шляхи реалізації тієї чи іншої форми поведінки. Ці конструкти пов'язані з Я-концепцією, яка дозволяє не лише зберігати отриманий індивідом досвід, але і бути готовим до сприйняття нового: власного міркування, переживань, вибору, поведінки [219-221]. Серійні або пролонговані події і хронічні стресори життєдіяльності [4,7,13,15,16] викликають зміни в структурі “самості”, змінюють когнітивну модель світу.

З метою врахування психологічних механізмів у розвитку преморбідних станів, окремими вченими висувається припущення, що психопатологічна картина невротичного стану повинна мати певний зв'язок із

типом порушень образу Я [2,3,5,6,12,15,19]. Ставленню Я до власного тіла відповідають істеричні, іпохондричні та системні прояви. Ставленню “Я” до предметів і осіб – фобічні, нав'язливі і неврастенічні прояви і, нарешті, узагальненому ставленню “Я” до дійсності відповідають страхи, невротична деперсоналізація, дереалізація і депресія, де на вищих рівнях інтеграції особистості страждають або відчуття безпеки, або відчуття реальності, або довіра до майбутнього [4].

Суб'єктивна цілеспрямованість – це вибір мети, рух до мети, рефлексія з приводу вибору. Але суб'єкт формує не лише мету діяльності, але й її смисл, тобто смислову мету. Можна сказати, що смисли – це ті значення, що пережиті або переживають в індивідуальному досвіді [5,17,21]. Вони в інтеріндивідуальному просторі є стратегічними утвореннями, що орієнтують, допомагають приймати рішення, визначають смислові градієнти, відповідальність за події, що відбуваються у житті. Ступінь незалежності особистості, самостійність, активність у досягненні своєї мети, рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями – “модус контролю” [7,9]. Це підтверджують дослідження, в яких виявлено провідну роль особистісних детермінант, мотиваційно-вольової сфери [2,3,10]. При цьому відбувається перебудова нейронної організації з тривалою фіксацією змін. Вона здатна формувати ті режими роботи, що є оптимальними, для актуалізації її активності.

Багато дослідників стресу вважають, що люди наділені добрими здібностями протистояти різкому і короткочасному стресу [2,9,13,17,19,20]. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає у тривалий процес, зокрема праця в екстремальних умовах. Людина може роками терпіти труднощі, якщо відчуває здатність впливати на ситуацію або принаймні передбачити її. І зовсім інша річ, коли людина відчуває себе безпорадною і безсилою. Якщо люди знають, що їх очікують труднощі, вони можуть вжити заходів, щоб послабити стрес.

Отже, аналіз психологічної літератури дає можливість простежити основні напрями у вивченні стресу. В цьому плані найбільш відомими підходами є вивчення стресу через оцінку діяльності вегетативної нервової системи, зміни психофізіологічних реакцій, поведінкових проявів тощо. Останнім часом у вивченні стресу приваблює інтеракціоністська концепція. Більшість учених відзначає, що сильна дія стрес-факторів має відстрочений ефект, який проявляється у посттравматичних розладах, що потребує ефективної психопрофілактичної роботи з боку психологічних служб. Разом з тим, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших вона не викличе жодного стресу. Матимуть значення внутрішні психологічні особливості людини. Саме тому, у комплексному вивченні стресу важлива роль повинна надаватися вивченню внутрішніх психологічних умов діяльності, тих особистісних детермінант, що зумовлюють резистентність, або, навпаки, чутливість людини до стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдурахманов Р.А. Психологические проблемы послевоенной адаптации ветеранов Афганистана // Психологический журнал. - 1992. - Т.13, № 1. - С. 131-134.
2. Айзенк Г.Ю. Структура личности / Пер. с англ. - СПб.: Ювента, 1999.
3. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1991. - 254 с.
4. Белик Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: Научно-аналитич. обзор. - М.: Акад. МВД СССР. - 1988. - 47с.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизическая адаптация. - Л.: Наука, 1988. - С. 44-103.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: МГУ, 1984. - 254 с.
7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергина Т.И. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я. - К.: Фірма „ІНКОС”, 2002. - 272 с.
8. Киндрас Г.П., Тураиджаев А.М. Влияние посттравматических стрессовых расстройств на адаптацию воинов-ветеранов войны в Афганистане // Социальная и клиническая психиатрия. - 1992. - № 1. - С. 33-36.
9. Магомед-Эминов М.Ш., Филатов А.Е., Кадук Г.И., Квасов О.Г. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса. - Харьков, 1990. - 143 с.
10. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М.: Наука, 1984. - 360 с.
11. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. - Л., 1970. - С. 107-124.
12. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - 324с.
13. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1999. - 271 с.
14. Ломов Б.Ф., Забродин Ю.М. Психологические проблемы деятельности в особых условиях. - М.: Наука, 1985. - 231 с.
15. Моляко В.А. Психологические последствия Чернобыльской катастрофы // Психологический журнал. - 1992. - Т. 13, № 1. - С. 135-147.
16. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал, 1992. Т. 13 №2. -С. 66-73.
17. Санникова О.П. Стресс и эмоциональность // Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. - Одеса: СМІЛ, 2003. -С.136-142.
18. Тарабрина Н.В. Психологические последствия войны // Психол. обозрение. - 1996. - № 1. - С. 28-29.
19. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. - Харьков, 1997. - 184 с.
20. Характеристика состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности и их профилактика: Методические рекомендации. / Под ред. А.Белкина. - М.: МВД РФ, 1992. - 95 с.
21. Яковенко С.І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. - К.: Чорнобильінтерінформ, 1996. - 163 с.

Подано до редакції 10.10.05

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются некоторые проблемные вопросы изучения стресса как психологического феномена. В изучении стресса, предлагается развитие взглядов на изучение данной про-

блемы, в которой основным предметом изучения должны стать оценка личностных изменений в структуре индивида в экстремальных условиях деятельности.

SUMMARY

The article deals with the phenomenon of stress as a phenomenon of personality changes in the structure of an individual-psychological factor. The author describes the development of views on the study of the issue in which evaluation of the subject of study becomes the main sub-