

УДК: 159.923+159.942(043.3)

М. Е. Білова, канд. психол. наук, ст. викл.,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
кафедра загальної та соціальної психології

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НЕДЕРЖАВНИХ ПІДПРИЄМСТВ БЕЗПЕКИ

У статті на прикладі працівників недержавних підприємств безпеки розглядається проблема вивчення стратегій подолання стресу в їх взаємозв'язках з рівнем стресостійкості особистості. Проблема психологічної стійкості до стресу є професійно значущою, оскільки від неї залежить ефективність службовій діяльності представників стресогенних професій. Вирішення даної проблеми вимагає проведення комплексних досліджень типів стресоподолання та виявлення особливостей вибору провідних копінг-стратегій в умовах професійної діяльності.

Ключові слова: подолання стресу, стресостійкість, представники стресогенних професій.

Професійна діяльність працівників недержавних підприємств безпеки (НПБ) характеризується постійним впливом значного числа стрес-чинників і надає підвищені вимоги до психологічних якостей, що забезпечують стресостійкість особистості, детермінують способи подолання стресу в стресогенних ситуаціях і, як наслідок, ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Теоретичні основи проблеми подолання стресу в останні десятиліття активно розробляються як в зарубіжній психології (S. Folkman, R. S. Lazarus, 1988; C. M. Aldwin, 1994; N. S. Endler, J. D. A. Parker, 1990; E. Frydenberg, 1997; S. E. Hobfoll, 1988 і ін.), так і у вітчизняній (Л. І. Анциферова, 1994; К. А. Абульханова, 2001; В. О. Бодров, 2000; Л. А. Китаєв-Смик, 1983; Т. Л. Крюкова, 2004; А. А. Лібін, 2000; І. М. Нікольська, 2000; Н. О. Русіна, 1999; і ін.). У теорії стресоподолання важливе значення надається щодо вивчення механізмів подолання стресу, які обумовлюють розвиток різних форм поведінки, що приводять до адаптації або дезадаптації особистості (В. Щ. Бодров, Ю. В. Постіякова; С. А. Хазова; М. С. Замишляєва та ін.); дослідженню ресурсів стресоподолання. (А. Antonovsky; S. E. Hobfoll; C. J. Holahan, R. H. Moos; D. Navon і ін.). У ряді досліджень показано, що для того, щоб подолати стрес, кожна людина використовує власні стратегії (стратегії подолання, копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Відповідно, долаюча поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів [3]. Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) трактуються як способи аналізу стресогенних чинників, що виникають у відповідь особистості на сприйману загрозу та способи поведінки в даних умовах.

Аналіз літератури показує, що психологічні механізми стратегії і ресурси подолання стресу працівників екстремального профілю дії, у тому числі співробітників підприємств недержавної безпеки, практично не вивчені. Стресогенний характер професійної діяльності даної категорії працівників обумовлює високий рівень нервово-психічної напруженості. Проблема психологічної стійкості до стресу є професійно значущою, оскільки від неї залежить ефективність оперативно-службової діяльності співробітників НПБ. Вирішення даної проблеми вимагає проведення комплексних досліджень способів стресоподолання співробітників НПБ, виявлення особливостей провідних копінг-стратегій в умовах професійної діяльності, оцінки провідних особистісних ресурсів і психологічних резервів. Вирішуючи одне з власних завдань даної проблематики, ми провели дослідження, метою якого було виявити взаємозв'язки типів стресоподолання з рівнем стресостійкості представників стресогенних професій. Спираючись на результати попередніх досліджень, ми припускаємо, що рівень стресостійкості особистості, обумовлений специфічним поєднанням індивідуальних показників комплексу різнорівневих властивостей особистості, знаходиться у взаємозв'язку з переважанням вибору певних стратегій стресоподолання.

Стресостійкість ми розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують можливість індивідові переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенній ситуації [1]. Під стресогенною ситуацією ми розуміємо змінені умови звичного середовища життєдіяльності людини. Саме змінені умови щодо умов, в яких протікає життєдіяльність працівників, не пов'язана з виконанням службових обов'язків, і передбачає специфіка професійної діяльності співробітників недержавних підприємств безпеки.

Раніш проведені дослідження дозволили нам виділити комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, який включає когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки [1; 2].

У процес адаптації людини до умов навколишнього середовища, у тому числі і стресогенних, безпосередньо включено мислення, яке є вищим пізнавальним психічним процесом, що завершує обробку інформації, яка отримується людиною із зовнішнього світу. Процес мислення починається з виникненням проблемної ситуації, вирішення якої вимагає вибору з двох і більш за можливостей. Стресова ситуація з даної позиції може розглядатися як проблемна, що передбачає вибір ефективного варіанта поведінки. Ефективність поведінки в стресовій ситуації, на наш погляд, залежить від уміння використовувати минулий досвід, здатності продукувати різноманітні ідеї в ситуації, що змінилася, здатності змінювати сприйняття ситуації так, щоб бачити її нові сторони. Під поняттям "ефективна поведінка" в даному контексті ми розуміємо цілеспрямовану діяльність людини, орієнтовану на підтримку функціонального стану організму при вирішенні завдань у складній стресогенній ситуації. Оскільки процес мислення по-

чинається із сприйняття об'єкта або явища, для формування ефективної поведінки в стресогенній ситуації важливим є достатній розвиток перцептивних здібностей. Вибір варіанта поведінки в проблемній ситуації включає процес прийняття рішення, в основі якого лежить розумова операція порівняння відомих з минулого досвіду моделей поведінки з їх функціональною ефективністю, а також передбачення можливості використання нових, сконструйованих у думках поведінкових моделей. Успіх операції порівняння залежить від того, які властивості порівнюваних предметів або явищ визначаються як суттєві, наскільки правильно вибрані показники для порівняння. Для цього необхідне вміння знаходити суттєві зв'язки між явищами, диференціювати суттєве від другорядного. При пошуку вирішення проблеми (у стресогенній ситуації — вибір варіанта поведінки) людина використовує не лише ту інформацію, яку вона сприймає в даний момент часу, але і ту, яку зуміє витягувати із пам'яті. Добре розвинені мнемічні здібності, зокрема оперативну пам'ять і здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування, ми вважаємо за досить важливі компоненти стресостійкості. А. Беделі визначає оперативну пам'ять як когнітивну функцію, яка допомагає стежити людині за тим, де вона знаходиться в даний момент, що робить і зберігати інформацію стільки часу, скільки необхідно для прийняття рішення. Тому оперативна пам'ять є чимось набагато більшим, ніж сховище короткочасної пам'яті — вона спирається на контролюючу систему уваги і лежить в основі виконання багатьох когнітивних завдань, таких як міркування, навчання та ін. [4]. Опосередковане запам'ятовування — функція синтетична, така, що відображає як мнемічні, так і інтелектуальні процеси, вольові акти. В опосередковане запам'ятовування включені такі процеси пам'яті, як осмислене запам'ятовування, збереження, відтворення, пізнання.

Таким чином, до когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, ми відносимо такі.

Гнучкість мислення, під якою ми розуміємо бистроту перебудови звичного сприйняття, уявлень і думок у змінній ситуації, а також своєчасне і адекватне для цієї ситуації прийняття рішень. Гнучкість мислення пов'язана із зміною інтерпретацій властивостей ситуації, з якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації. Когнітивна ж ригідність — з труднощами в перебудові звичного сприйняття, уявлень й думок в змінній ситуації і як наслідок — в затримці своєчасного і адекватного ситуації ухвалення рішень. На поведінковому рівні дана властивість виражається в здатності застосовувати більшу кількість різноманітних способів поведінки, причому варіативність способів, на наш погляд, залежить від розвитку, зокрема, такої якості, як абстрактність мислення.

Абстрактність мислення як одна з характерних ознак здатності продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. На думку О. Харві, Д. Ханта, Р. Шродера, в основі абстрактності \ конкретності лежать такі психологічні процеси, як диференціація й інтеграція понять. Поліус абстрактності передбачає високу диференціацію і високу інтеграцію. Для людей, що во-

лодіють даною якістю, характерна незалежність від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтація на внутрішній досвід, гнучкість, креативність і так далі [6].

Полезалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку інтелектуальної діяльності особистості. Полезалежність \ полезалежність — один з перших виділених і детально вивчених Г. Уїткіном когнітивних стилів, який він розумів, як глобальну домінуючу тенденцію особистості орієнтуватися при вирішенні проблем або на інших людей або на себе. На думку дослідника, полenezалежні особи виявляють високу особистісну автономність, стабільний образ “Я”, опору на власний досвід і самостійний аналіз ситуації в процесі ухвалення рішень, що, на наш погляд, є важливим компонентом стресостійкості представників стресогенних професій.

Розвинені перцептивні здібності: перцептивна увага, спостережливість. Розвинені мнемічні здібності, зокрема оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування. Розвинені інтелектуальні здібності, такі як оперативне мислення, уміння зосередитися, умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами.

До емоційно-особистісних властивостей, що роблять суттєвий вплив на формування стресостійкості, ми відносимо такі.

Емоційна стійкість. Афективні переживання, супроводжуючи стрес, можуть призвести до негативних змін в організмі людини. Відомо, що саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію під впливом екстремальних чинників. Під емоційною стійкістю ми розуміємо здатність долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

Оптимізм як властивість особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою). Оптимістичне сприйняття навколишнього світу сприяє емоційній організації в стресогенних ситуаціях, оскільки прогноз майбутніх змін будуватиметься в більшості випадків в позитивному напрямі. Рівень проявлення емоційної реакції у відповідь на стресогенну ситуацію багато в чому залежить від схильності до переживань емоцій певної модальності, тобто від стійких особливостей емоційності [8]. До позитивної емоційної диспозиції, на нашу думку, може бути віднесена і така властивість особистості, як оптимізм.

Середній рівень особистісної тривожності. Під тривожністю ми розуміємо особистісну властивість, обумовлюючи готовність до тривожних реакцій. Середній рівень особистісної тривожності ми розглядаємо як оптимальний рівень готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль по формуванню адаптивної поведінки в стресогенній ситуації. Знижена, як і висока, особова тривожність приводить до порушення поведінкової інтеграції, яка зумовлює або ігнорування сигналів небезпеки, або перебільшення ступеня їх значущості, відповідно.

Середній рівень агресивності. Агресивність ми розглядаємо як стійку особистісну особливість світосприймання і світобачення, яка виражається

в готовності до агресивних дій відносно іншого і залежить від готовності особистості сприймати й інтерпретувати поведінку іншої людини відповідним чином [7]. За середній рівень агресивності ми вважаємо той ступінь прояву агресії, яка, як реакція на загрозу життєвим інтересам людини, є достатньою для ефективного функціонування і підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах.

Внутрішній локус контролю. Внутрішній контроль заснований на сприйнятті життєвих подій як наслідків особистих дій, підконтрольних самій людині. На думку В. О. Бодрова, інтернали мають у своєму розпорядженні ефективнішу когнітивну систему: вони витрачають визначальну частку своєї енергії на отримання інформації і унаслідок докладають більше зусиль для управління ситуацією, на відміну від екстерналів, які більше покладаються на випадок. Інтернали мають більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, що дозволяє впливати на значущі для них події і таким чином успішніше справлятися із стресами [3].

Розуміючи під спрямованістю особистості стійку сукупність мотивів, орієнтуючих діяльність людини, незалежних від наявної ситуації, ми вважаємо, що провідними мотивами, що впливають на формування стресостійкості є у відносно рівноважному поєднанні мотиви власного благополуччя, — як стійке прагнення підтримки фізичного і психологічного комфорту; прагнення до взаємодії з іншими людьми — як задоволення потреби в пізнанні (отримання інформації від інших), потребі в соціальних контактах; мотиви досягнення: прагнення до досягнення поставлених цілей як спосіб самовираження і самоствердження. Причому мотиви досягнення в ситуаціях регламентованої діяльності (робота, навчання, спортивні змагання і ін.) мають деяку перевагу.

Помірно-оптимальна поведінкова активність як показник середньої (оптимальної) психічної активності, яка у поєднанні з переліченими характеристиками, на наш погляд, сприяє продуктивній активності при оцінці варіантів поведінки в складних (стресогенних) умовах і може виражатися при необхідності у високій поведінковій активності при вирішенні завдань по подоланню стресогенної ситуації.

На підставі отриманих у ході проведеного емпіричного дослідження кількісних даних, які дозволили виявити значущі взаємозв'язки між показниками стресостійкості, показниками когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних та інших властивостей особистості, були описані психологічні портрети осіб з різним рівнем стресостійкості [1].

Проте безпосередній практичний інтерес з точки зору можливостей прогнозування ефективності професійної діяльності і профілактики різних психологічних і психосоціальних розладів для нас становить вивчення способів подолання стресу та їх взаємозв'язки з психологічними особливостями стресостійкості представників стресогенних професій.

Дослідження проводилося на базі недержавних охоронних підприємств м. Одеси. У експерименті взяли участь 58 осіб. Випробовувані — особи чоловічої статі у віці від 21 до 45 років. Серед них 20 чоловік — були віднесені до групи осіб з високим рівнем стресостійкості, 20 — до групи осіб

з середнім рівнем стресостійкості (і ті та інші співробітники підприємств, що мають стаж роботи на даних підприємствах від півтора до двох років) і 18 чоловік — до групи осіб з низьким рівнем стресостійкості (претенденти на посади охоронців, що проходили психологічне дослідження в рамках профвідбору). Рівень стресостійкості визначався за допомогою батареї методик, апробованих у попередніх експериментальних роботах [1, 2]. Стратегії стресоподолання вивчалися за допомогою копінг-тесту WCQ Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової [5]. Як кількісний показник узагальненої якісної характеристики вибору копінг-стратегій, типових для кожної з трьох груп випробовуваних, ми використовували середні значення ознаки, що вивчалася (М). У наведеній таблиці міститься так само інформація про значення (Мо), що найчастіше зустрічається, помилки середньоарифметичного (m).

Таблиця

Середньостатистичні показники шкал методики WCQ трьох груп випробовуваних з різними рівнями стресостійкості (М±m, Мо, t – критерій Стьюдента)

Шкали WCQ	Високий рівень стресостійкості	Середній рівень стресостійкості	Низький рівень стресостійкості	t
Конфронтаційний копінг	9,2±1,57 11	13,0±1,04 14	15,8±2,95 16	1,9
Дистанціювання	4,9±0,61 5	7,8±1,37 9	12,5±1,19 11	2,5**
Самоконтроль	12,7±1,09 13	15,2±0,89 14	4,8 ±1,25 4	3,2**
Пошук соціальної підтримки	10,3±1,01 9	6,8±0,98 8	14,1±1,54 14	1,9
Ухвалення відповідальності	14,6±0,77 15	6,8±0,92 6	4,6±0,86 4	2,5**
Втеча-уникнення	5,8±1,10 5	9,0±0,94 10	14,9±1,18 14	2,5**
Планування вирішення проблеми	12,61±0,06 13	8,35±0,08 9	5,24±0,13 5	2,4*
Позитивна переоцінка	11,62±0,28 11	8,65±0,23 9	9,62±0,16 10	1,2

Примітка: Достовірність відмінності між *min-max* значеннями: * — $\rho < 0,05$; ** — $< 0,01$;

Достовірні відмінності по ряду значень були виявлені між загальногруповими показниками респондентів з високим, середнім, низьким рівнями стресостійкості, що дозволило визначити основні загальногрупові тенденції своєрідності вибору стратегій стресоподолання, характерні для представників кожній з трьох груп.

У групі осіб з високим рівнем стресостійкості спостерігаються високі показники частоти вибору таких стратегій долаючої поведінки, як “Самоконтроль” (12,7±1,09), “Ухвалення відповідальності” (14,6±0,77), “Планування вирішення проблеми” (12,61±0,06). Таким чином, можна передбача-

ти, що представники даної категорії співробітників проявляють схильність до регулювання своїх емоцій і поведінкових актів, здібні до визнання і аналізу власних помилок з метою подальшого коректування поведінки в аналогічних ситуаціях, до вироблення чіткого плану дій, що в стресогенних умовах професійної діяльності працівників недержавних підприємств безпеки є необхідним. Показники вибору стратегії “Конфронтаційний копінг” ($9,2 \pm 1,57$) знаходяться в зоні середніх значень, що, на наш погляд, передбачає здібність до вибіркового прояву агресивних реакцій — у відповідність з вимогами обставин. Реакція на конкретний загрозливий об'єкт, що існує в реальності, який, будучи нейтралізований, припинить свою дію, є достатньою для ефективного функціонування і підтримки особистої безпеки. У певних обставинах, як один з адаптивних механізмів, виявляється здібність до позитивної переоцінки ситуації, використання творчих ресурсів особистості, здатність звернутися за допомогою до іншого (“Позитивна переоцінка” — $11,62 \pm 0,28$, “Пошук соціальної підтримки” — $10,3 \pm 1,01$). Когнітивні і поведінкові зусилля відділення від ситуації і зменшення її значущості, схильність до уникнення проблем найменш характерні стратегії стресоподолання для представників даної групи, про що свідчать низькі показники частоти вибору стратегій “Дистанціювання” ($4,9 \pm 0,61$) і “Втеча-уникнення” ($5,8 \pm 1,10$).

У групі осіб з середнім рівнем стресостійкості високі показники зафіксовані по шкалах “Самоконтроль” ($15,2 \pm 0,89$) і “Конфронтаційний копінг” ($13,0 \pm 1,04$), що у поєднанні з показниками інших шкал може бути інтерпретовано як схильність до деперсоніфікації загрози, гіпертрафованного контролю над емоціями та поведінкою й, як наслідок, до хаотичних агресивних реакцій в стресогенній ситуації. Крім того, надмірний контроль над емоціями призводить до виникнення перенапруження і може провокувати психосоматичні захворювання, а низька здібність до перейняття відповідальності на себе — у тому числі і відносно власного здоров'я і безпеки (“Ухвалення відповідальності” — $6,8 \pm 0,92$), низька здібність до пошуку інформаційної і емоційної підтримки (“Пошук соціальної підтримки” — $6,8 \pm 0,98$) — посилює дію негативних чинників. Проте показники вибору стратегій “Дистанціювання” ($7,8 \pm 1,37$), “Планування вирішення проблеми” ($8,35 \pm 0,08$), “Втеча-уникнення” ($9,0 \pm 0,94$), “Позитивна переоцінка” ($8,65 \pm 0,23$) знаходяться в зоні середніх значень, тобто дають можливість передбачати, що при навчанні доцільному використанню власних психологічних ресурсів діапазон вибору адаптивних стратегій стресоподолання може бути значно розширений.

Своєрідність поєднання вибору стратегій стресоподолання в групі осіб з низьким рівнем стресостійкості може бути інтерпретована таким чином. Для даної групи випробовуваних характерна недостатня здібність до пошуку взаємозв'язку між своїми діями і значущими подіями власного життя (“Ухвалення відповідальності” — $4,6 \pm 0,86$); схильність більшість цих подій тлумачити як випадковість або результат дій інших людей (“Дистанціювання” — $12,5 \pm 1,19$; “Самоконтроль” — $4,8 \pm 1,25$), не вважати за важливий чинник організації власної життєдіяльності і не

робити щодо проблемно-зфокусованих зусиль по зміні ситуації (“Планування вирішення проблеми” — $5,24 \pm 0,13$). Дані особливості когнітивної оцінки ситуації і поведінкових реакцій можуть продукувати, з одного боку, активний пошук соціальної підтримки, як один із способів відходу від відповідальності (“Пошук соціальної підтримки” — $14,1 \pm 1,54$; “Втеча-уникнення” — $14,9 \pm 1,18$), з іншого боку — невмотивовані різноспрямовані агресивні реакції (“Конфронтаційний копінг” — $15,8 \pm 2,95$). Середні показники вибору стратегії “Позитивна переоцінка” ($9,62 \pm 0,16$) в даному контексті можливо тлумачити як ситуативну залежність когнітивно-емоційної оцінки подій.

Таким чином, показано, що рівень стресостійкості, обумовлений специфічним поєднанням індивідуальних показників комплексу різнорівневих властивостей особистості, знаходиться у взаємозв'язку з переважанням вибору певних стратегій стресоподолання.

Література

1. Белова М. Э. Психологические особенности лиц с различным уровнем стрессоустойчивости (на примере работников стрессогенных профессий): Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. — Одесса, 2007. — 225 с.
2. Белова М. Э., Будиянский Н. Ф. Индивидуально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности // Наукові записки Інституту імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. — К.: Міленіум, 2007. — Вип. 33. — С. 272–278.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
4. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 352 с.
5. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. — М., 2007. — № 3. — С. 93–112.
6. Холодная М. А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. — К.: УМК ВО, 1990. — 269 с.
7. Реан А. А. Психологическая адаптация личности. Анализ. Теория. Практика. — СПб., 2006. — 479 с.
8. Санникова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. — Одесса: СМІЛ, 2003. — 256 с.

М. Е. Белова, канд. психол. наук, ст. препод.,
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,
кафедра общей и социальной психологии

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ
СТРЕССА С УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТНИКОВ
НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Резюме

В статье рассматривается проблема изучения типов совладающего поведения представителей стрессогенных профессий во взаимосвязи с уровнем стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: совладающее поведение, стрессоустойчивость, представители стрессогенных профессий.

M. E. Belova, tutor, PhD,
Odessa I. I. Mechnikov National University,
general and social psychology department

**THE RESEARCH OF RELATIONSHIP OF THE STRESS OVERCOMING
STRATEGIES WITH THE LEVEL OF STRESSRESISTANCY OF THE
EMPLOYEES OF THE PRIVATE SECURITY ORGANIZATIONS**

Summary

The article presents the results of research type of coping behaviors of workers, professionally exposed to stress.

Key words: coping behaviors; stress resistance; workers, professionally exposed to stress.