

Алла Колюх
слухач спеціальності «Психологія» НН ІНО
Національний авіаційний університет
м.Київ (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ ІЗ АНТИЦИПАЦІЙНОЮ СПРОМОЖНІСТЮ ПОЖЕЖНИКІВ

Стресогенний характер професійної діяльності пожежників обумовлює високий рівень нервово-психічного напруження. Проблема психологічної стійкості до стресу висвітлена багатьма авторами (В. А. Абабков, К. В. Судаков, М. К. Хитров, Ю. В. Щербатих, Ф. З. Меєрсон, В. Р. Лазарус) і вказує на те, що вона є професійно значущою, оскільки від неї залежить ефективність діяльності співробітників пожежних частин.

Суттєвою складовою діяльності в екстремальних ситуаціях також є прогнозування, яке розглядали К. Анохін, В. Вунд, М. Леонтьєв, Ф. Ломов, І. Менделевич, А. Регуш, Н. Сурков, Г. Уеллс) і спрямоване на підвищення продуктивності та якості діяльності. Хоча результати досліджень багатьох науковців (В. Д. Менделевич, І. М. Фейгенберг, В. А. Іванников), присвячені вивченню схильності до стресу та антиципаційної спроможності, деякі автори (Ю. В. Галімов, С. Б. Олексієнко,) відзначають складність, суперечливість і недостатність концептуальних та методологічних розробок даних психологічних феноменів, тому дослідження зв'язку схильності до стресу із антиципаційною спроможністю є актуальним.

Метою статті є висвітлення особливостей зв'язку схильності до стресу із антиципаційною спроможністю у пожежників.

Здатність людини прогнозувати майбутні події і діяти з випередженням у часі в психології визначається як «антиципація». Проблемою антиципації займалося багато дослідників серед них Ф. Ф. Хоппе, Є. А. Сергієнко, Е. Ч. Толмен, Ж. Р. Нюттен, П. С. Фресс та ін. Класичним для вітчизняної психології є таке визначення антиципації:

«Антиципація – це здатність (у найширшому сенсі) діяти і приймати ті чи інші рішення з певним часово-просторовим попередженням щодо очікуваних, майбутніх подій» [3, с. 5].

Систематичне вивчення проявів процесів антиципації дозволило Б. Ф. Ломову та Є. Н. Суркову визначити функції антиципації. До них належать: когнітивна, регулятивна і комунікативна. Когнітивна функція торкається пізнання майбутнього в найрізноманітніших формах; регулятивна забезпечує готовність до зустрічі з подіями та планування діяльності; комунікативна функція полягає в готовності, плануванні і прогнозування процесів спілкування.

Прогнозування є важливою складовою в діяльності працівників екстремальних професій. Результати прогнозу включаються як істотні і необхідні компоненти в процесі прийняття рішення, тому Є. Н. Сурков вважає однією з найбільш істотних функцій антиципації максимальне усунення невизначеності в ході ухвалення рішення [5].

В. Н. Панферов виділив два класи функцій: імпліцитні, ті які виконують координацію діяльності людини і експліцитні, трансформація яких відбувається при взаємодії людини зі світом [4].

Отже, можемо сказати, що сутністю антиципації є те, що з її допомогою здійснюється таке віддзеркалення дійсності, в результаті якого в мозку людини не тільки фіксуються, і засобами мови оформляється стан навколишнього середовища, значення тих або інших дій у момент безпосереднього сприйняття, але і є передбачуваною їх динаміка, тенденції розвитку, вірогідні зв'язки і стосунки в майбутньому.

Ще однією з головних характеристик в діяльності пожежників є стресостійкість, в основі якої лежить таке поняття як стрес, схильність до стресу. Стрес – це комплексна фізіологічна реакція, яка викликається сильним проявом емоцій. За допомогою стресу організм як би мобілізує себе цілком на самозахист, на пристосування до нової ситуації, приводить в дію неспецифічні захисні механізми, що забезпечують опір впливу стресу або адаптацію до нього.

Стрес є складовою частиною життя кожної людини і його не можна уникнути так само, як їжі і пиття. Індивідуальна

вираженість стресу визначається значною мірою усвідомленням людиною своєї відповідальності за себе, за оточуючих, її установкою на свою роль у конкретній ситуації.

Стрес має значний вплив на організм людини, а особливо тої, яка постійно піддається впливу екстремальних ситуацій. За певними психологічними ознаками можна визначити чи знаходиться людина в стані стресу. До таких ознак належать: емоційні ознаки, депресії, оборонна позиція [2].

Таким чином, можна побачити, що стрес чинить серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини і людина, намагається, в залежності від своїх індивідуальних особливостей, протистояти стресові. Працюючи в пожежних частинах, людина постійно зазнає впливу екстремальних ситуацій і піддається певному рівню стресу. І саме як екстремальні ситуації будуть впливати на особистість – залежить від її стресостійкості.

Ю. В. Щербатих зазначав, що до факторів, які впливають на стресостійкість можна віднести: природжені властивості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори [6].

Е. Берн писав, що кожна людина має свій індивідуальний сценарій стресової поведінки, який засвоюється в дитинстві. Цей сценарій у дорослому віці запускається майже автоматично [1].

Стресостійкість особистості залежить від якості стресорів, особистісних якостей, компетентності в подоланні навантажень та соціальних факторів писала В. А. Аббакова.

Отже, можемо сказати, що стрес – це психофізіологічна реакція, яка є невід'ємною частиною життя кожного. Уникнути його практично неможливо, та це не завжди і треба, тому стрес має здатність загартувувати психіку людини і підготовляти її до більш складних ситуацій в майбутньому.

Емпіричне дослідження зв'язку схильності до стресу із антиципаційною спроможністю у пожежників проводилося за допомогою методик: тест «Здатність до прогнозування», методика «Схильність до стресу» (Дженкінсон, модифікація Фрідмана і Розенмана), методика «Шкала професійного стресу» Дж. Грінберга; та статистичних методів обробки інформації:

критерій Пірсона. Вибірка складала 30 співробітників пожежної частини.

У результаті аналізу і інтерпретації, отриманих за методиками результатів, було встановлено, що зв'язок між антиципаційною спроможністю і схильністю до стресу у пожежників існує.

За допомогою методики «Здатність до прогнозування» був виявлений рівень антиципаційної спроможності у пожежників. Результати методики «Здатність до прогнозування» показали, що більшість респондентів мають високий (47%) і середній (36%) рівень антиципаційної спроможності. Низький рівень антиципації мають 17% респондентів.

Антиципаційна спроможність характеризується добре розвиненими всіма її складовими: моторною спритністю, руховою і комунікативною антиципацією. При антиципаційній неспроможності дані характеристики значно занижені або, взагалі, відсутні.

За допомогою методики «Схильність до стресу» (Дженкінсон, модифікація Фрідмана і Розенмана) був встановлений рівень схильності до стресу (опірності стресу) у пожежників. Показники працівників рятувальної служби за методикою «Схильність до стресу» (Дженкінсон, модифікація Фрідмана і Розенмана) показали, що 47 % респондентів мають низький рівень схильності до стресу, 23% - середній і 30 % респондентів мають високий і дуже високий рівень схильності до стресу.

Низькі показники притаманні людям, які живуть спокійним, розміреним життям, енергію та ресурси вони не витрачають на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу, тому будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективнішою. А низькі показники означають, що респонденти мають високу ступінь стресового навантаження і виявляють низький ступінь стресостійкості.

Методика «Шкала професійного стресу» Дж. Грінберга показала, який на даний момент рівень стресу наявний у респондентів. 40 % респондентів мають низький рівень стресу, або взагалі його не мають, середній і помірний рівень – 47%, а

високий – 13%.

За допомогою кореляційного аналізу, встановлено, що між антиципаційною спроможністю і схильністю до стресу є обернений зв'язок.

Кореляцію було встановлено за допомогою математичного критерію Пірсона. Проаналізувавши отримані результати, можемо говорити, що зв'язок між антиципаційною спроможністю і схильністю до стресу існує на рівні значимості $p \geq 0,001$ і має високий показник оберненої кореляції $r -0,801$. Обернена кореляція свідчить про те, що високі показники однієї шкали відповідають низьким показникам іншої. В даному випадку, високі показники антиципаційної спроможності відповідають низькій схильності до стресу і навпаки, низькі показники антиципаційної спроможності відповідають високим показникам схильності до стресу.

Отже, можна зробити наступні висновки: антиципація є універсальним механізмом психічної організації людини, що дозволяє у відповідь на стимули, що діють в теперішньому часі, передбачати або передчувати події, що ще не наступили, використовуючи накопичений у минулому досвід. Вона тісно пов'язана з мисленням і пронизує всі психічні процеси. У феномені антиципації пов'язуються воедино збереження минулого, віддзеркалення сьогодення і представлення майбутнього.

Стресостійкість розглядається як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення самореалізації, досягнення життєвих цілей. Кожна людина має свій індивідуальний сценарій стресової поведінки, який супроводжується певним рівнем стресостійкості.

Стресостійкість залежить від якості стресорів, особистісних якостей, компетентності в подоланні навантажень та соціальних факторів. Кореляційний аналіз показав, що низький рівень антиципації у пожежників відповідає високому рівню схильності до стресу і високому рівню професійного стресу. Ресурсом стресостійкості є психологічна компетентність індивіда, яка визначає форми адаптивних процесів в стресостійких ситуаціях.

Література

1. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры в которые играют люди / Берн Э.: - СПб.: Лениздат, 1992.- 400 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Василюк Ф.Е.: – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 286 с.
3. Ломов Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности / Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н.: – М.: Наука, 1980. – 278 с
4. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: способность, ее развитие и диагностика / Регуш Л.А.: – Киев: Вища шк., 1997. – 88 с.
5. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте / Сурков Е.Н.: – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 145 с.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – СПб.: Питер, 2006.-256 с.