

РОЗРОБКА АДЕКВАТНИХ ПІДХОДІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ У СПІВРОБІТНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МНС

Самара Ольга Євгенівна

аспірант кафедри клінічної психології ОНУ імені І.І.Мечникова

Анотація: Розробка адекватних методів оцінки психокорекції в стресових ситуаціях у співробітників підрозділів МНС і постійний моніторинг за їх станом — важливий напрям медико–психологічних досліджень. У статті пропонується новий підхід до розробки інструментарію психологічної оцінки, обговорюються психометричні властивості тесту NEO PI-R як інструменту дослідження психологічного портрета співробітників підрозділів служби порятунку МНС.

У сучасних умовах все більшої актуальності набуває проблема соціальної цінності людини, при цьому психічне здоров'я людини стає однією з найважливіших об'єктивних умов життєдіяльності. Серед безлічі чинників, що визначають працездатність, особливе місце займає психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є підґрунтям збереження і зміцнення здоров'я, професійного довголіття особи. Зрештою, більш успішнішим у вирішенні життєвих завдань виявляється суб'єкт, який володіє продуктивними (а не деструктивними) стратегіями зівладання з важкими ситуаціями.

Під стратегією зівладання прийнято розуміти засновані на усвідомлюваних зусиллях конкретні дії людини як для регуляції своїх емоційних і інтелектуальних станів, так і з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин (Lazarus, 1993).[9]. Стратегії, в свою чергу, групуються в стійкі й незалежні від характеру стресової ситуації стилі зівладаючої поведінки (Frydenberg, 1994). [10]. Все це стосується робітників різних професійних груп, але особливо актуально це є для представників екстремальних професій.

Професійна діяльність фахівців екстремального профілю (співробітників служб порятунку) характеризується дією значної кількості стресових

чинників і висуває підвищені вимоги до стресостійкості й інших психологічних якостей особи, що забезпечують стрес-долаючу поведінку (копінг-поведінку) та ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Терміном «стрес» позначається широке коло різномірних явищ, пов'язаних з виникненням, проявом і наслідками екстремального впливу зовнішнього середовища, конфліктами, складним і відповідальним виробничим завданням, небезпечною ситуацією, і т.п. Після ґрунтовних розробок Г. Сельє (1979), удостоєних Нобелівської премії, різні аспекти стресу є предметом досліджень психології, фізіології, медицини, соціології та інших наук. [6]. Цій проблемі приділена увага в роботах Ю.А. Александровського (1992), В.В. Соболюкіова (1997), Ф.Е. Василюка (1984) і багатьох інших дослідників. Проте, не дивлячись на велику кількість робіт за визначеною тематикою, дане поняття залишається неоднозначним. [2].

У численних дослідженнях виявлена залежність стресостійкості й особливостей стресогенної адаптації від таких властивостей індивідуальності як: сила нервової системи (Strelau, 1985; Данілова, 1992), емоційна реактивність (Ольшаннікова та ін., 1976; Рейковський, 1979), тривожність (Китаєв-Смик, 1983; Аракелов і ін., 1997), вихідний рівень активації (Дика, 1985). Залежно від індивідуальних властивостей, адаптація людини до стресогенних умов протікає по-різному і забезпечується різними нейрофізіологічними механізмами (Голікова, Стрілець, 2003; Баранова, 1993; Данілова, 1992).

У науковій літературі питання фізіологічних і психологічних механізмів корекції стресових станів розглядалися А.Н. Леонтьєвим (1975), В.Д. Небиліциним (1976), В.В. Соболюкіовим (1997), Л.М. Аболінім (1987) та іншими авторами. [1].

Стрес є найбільш тяжкою складовою діяльності персоналу різних служб порятунку. Це обумовлено великою кількістю викликів, безперервним несенням служби в небезпечних для життя і здоров'я умовах, необхідністю

ухвалення швидких рішень в гострих і серйозних ситуаціях. Врешті, робота пожежників (співробітників служб порятунку МНС) пов'язана з високим ризиком каліцтва, смертю. Вивченню проблем адаптації військовослужбовців і представників інших воєнізованих професій присвятили свої дослідження А.В. Барабанщиков (1986), А.Е. Зюськевич (1992), А.Г. Маклаков (2001), П.І. Олександрович (1991).[3].

Діяльність людини ніколи не здійснюється ізольовано від зовнішнього середовища, яке впливає на людину і визначає умови здійснення її діяльності. До того ж, цей вплив часто носить негативний характер. Будь-яка зміна зовнішньої ситуації в житті людини або в її внутрішній – психологічній - реальності породжує стресову реакцію більшої або меншої сили. Тому постає питання адаптації до мінливих умов життя, чи то в особистісній, чи в професійній або суспільній сфері. Динамічність соціальних процесів вимагає більшої психологічної гнучкості і стійкості від співробітників різних підрозділів МНС.

Ведучи розмову про вплив стресу на співробітників різних підрозділів МНС, не можна не зазначити на особливостях власне професійної діяльності, в процесі якої має місце вплив короткочасного й інтенсивного, або тривалого психоемоційного стресу. Помірна його вираженість (психоемоційна напруга виявляється у вигляді стартового збудження і створює основу для почуття «бойового» натхнення і підйому, що, зазвичай, супроводжується підвищенням ефективності трудової діяльності. Проте надмірні показники психоемоційного стресу можуть детермінувати повну непрацездатність або значні втрати психоневрологічного профілю (ПСТР, неврози, депресії, невмотивована агресія), можуть призвести і до, так званих, професійних втрат, що виникають при гострих психоемоційних (афектно-шокових) реакціях чисто психологічного типу або при надмірній психоемоційній напрузі. У вітчизняній психології ці питання, в т.ч. і характеристики поведінки людей в екстремальних ситуаціях, вивчалися представниками

психології праці: В.В. Соболюковим (1996, 1997), Л.Г. Дикою (1983, 1986), Б.А. Смирновим і Є.В. Долгополовою (2007) і ін. [2].

Спроба змінити своє життя вимагає усвідомленого ставлення до власної енергії адаптації та власної стресостійкості. За свідомого рішення досягти бажаних цілей від людини вимагається більш усвідомлене відношення до самої себе, до своєї психіки, до свого організму. І чим сильніше бажання вирости або досягти чого-небудь, тим більше змінюється індивідуальне життя людини, тим до більших змін в своєму житті вона має бути готова. Адаптація в медичному і психологічному розумінні - це не тільки збереження гомеостазу і пасивний акт пристосування до умов життя, але й, перш за все, активний процес перетворення організму і психіки, що розгортається на генетичному, психофізіологічному і психосоціальному рівні. Отже, адаптація – це зміни на рівні цілісного організму в бік його адекватного (позитивна адаптація) і неадекватного (негативна адаптація - дезадаптація) пристосування.

З проблемою стресу тісно пов'язані проблеми стрес-долаючої копінг-поведінки. Копінг і стрес - два нероздільних для людини процеси. Завдання зівладаючої поведінки полягає у збереженні оптимального рівня позитивної адаптації, що є умовою самореалізації особистості. З цією метою особистістю можуть використовуватися ті, або інші стратегії: когнітивні, емоційні, поведінкові. [4].

Проблема стресостійкості надійності професійної діяльності є головною для фахівців служб порятунку МНС України та інших представників цієї професійної групи. Питання особистої психологічної стресостійкості є професійно значущим, оскільки від його розв'язання залежить ефективність службової діяльності. Діяльність фахівців служб порятунку повинна супроводжуватися формуванням нової (відповідної професії) копінг-поведінки, що дозволяє боротися зі стресом щодня, незалежно від сили стресора і що дозволяє завжди адекватно реагувати на стресове подразнення.

Для формування стресостійкості працівників служб порятунку МНС необхідний теоретично обґрунтований підхід, поступово й ґрунтовно навчаючий умінню протидіяти негативним впливам стрес-факторів в різних повсякденних, стандартних і нестандартних, екстремальних ситуаціях.

Ми вважаємо, що в стресових ситуаціях, як і в ситуаціях особистісної кризи, на перший план виходить здатність особи до самоорганізації та саморегуляції. Вона дозволяє підвищити загальну стресостійкість і використовувати ситуацію стресу для особистісного росту і розвитку адаптивних можливостей. Відповідно, і в тому, і в іншому випадках необхідно сприяти розвитку навичок не лише інтеграції, але і комплексної саморегуляції психоемоційної і когнітивної сфери.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у наступному: усвідомлення внутрішніх процесів дозволяє ефективніше проводити внутрішню роботу із подолання стресу, а саме - трансформувати стрес в ситуацію особистісного розвитку. Тобто, в даному випадку стресова ситуація виступає як чинник розвитку особистості. Для оптимізації означеної професійної навички необхідно краще розуміти особливості особистості працівників МНС і уявляти собі, якою мірою ці характеристики пов'язані з тими або іншими копінг-стратегіями.

В межах наукової тематики кафедри клінічної психології ОНУ групою вчених на чолі з професорами В.А. Розановим, Е.М.Псядло та спільно з Центром психологічного забезпечення МНС проведено комплексне дослідження власних особистісних характеристик співробітників служб порятунку МНС. Скринінгова робота дозволяє виявити означені риси за допомогою опитувальника NEO-PI-R. Використовувані допоміжні шкали дозволяють визначити депресію на даний момент, агресивність, схильність до насильства, гнів, психосоціальне благополуччя, дають можливість зіставити особистісні характеристики з когнітивними і психосоціальними параметрами. Особлива увага приділяється експертній оцінці професійної

придатності й оцінці негативних подій життя - стресовому навантаженню на особу.

Ми припускаємо, що опитувальник NEO-PI-R («Велика п'ятірка») може виявитися вельми корисним в плані виявлення особистісного профілю співробітників МНС, дозволить простежити зв'язки об'єктивних і суб'єктивних (експертні оцінки) показників і встановити психологічні особливості представників різних спеціальностей і професійних груп МНС.

Особистісний опитувальник NEO-PI-R призначений для вимірювання п'яти основних особистісних змінних, які є складовими базових шкал опитувальника, і достатньо великої кількості інших рис особистості, які складають підшкали опитувальника та включені в кожну з п'яти базових шкал. Об'єднані в цілісну систему, 5 основних шкал і 30 підшкал NEO-PI-R дозволяють достатньо широко діагностувати особу дорослої людини.

В даний час існують дві форми NEO-PI-R: форма S - для самооцінки, і форма R - для оцінки третіх осіб. Форма S включає 240 тверджень, які необхідно оцінити за 5-ти бальною шкалою. Вона передбачає оцінку людиною своїх власних особистісних характеристик і придатна для діагностики чоловіків та жінок різного віку. Форма R, що містить 240 аналогічних тверджень, розроблена для третьої особи і може бути використана для діагностики подружніх пар, друзів, членів референтних груп або для експертної оцінки. Вона може використовуватися в якості інструмента перевірки валідності попередньої, «самооціночної» форми.

Підґрунтям для створення означеної методики слугував Особистісний Опитувальник NEO (NEO-PI), розроблений американськими психологами Р. Costa і R. McCrae в 1985 році. Даний опитувальник призначався для вимірювання базових шкал: Нейротизм (N), Екстраверсія (E), Відкритість досвіду (O), Співробітництво (A) і Сумлінність (C). Проте тільки перші три шкали із зазначених мали підшкали, останні дві - вимірювали лише базові

риси. У 1989 році методика була істотно розширена за рахунок включення в її склад підшкал базових шкал А і С.

Подальший розвиток методики йшов за шляхом удосконалення шкал опитувальника на основі використання методів факторного аналізу. Творці тесту інтенсивно досліджували шкали протягом 15 років, як у клініці, так і на здорових дорослих. Психометрична перевірка опитувальника підтвердила його високу надійність і валідність.

На сьогодні опитувальник є хорошим інструментом для вимірювання особистісних характеристик психічно здорової людини, що і було продемонстровано в численних наукових та клінічних дослідженнях. У Таблиці 1 представлено перелік шкал і підшкал NEO-PI-R, які дозволяють отримати загальне уявлення про предмет дослідження означеного психодіагностичного інструмента.

Таблиця 1.

Шкали і підшкали, вимірювані NEO-PI-R

Базові шкали	Підшкали	
N: Нейротизм	N 1: Тривожність N 2: Ворожість N 3: Депресія	N 4: Рефлексія N 5: Імпульсивність N 6: Ранимість
E: Екстраверсія	E 1: Щирість E 2: Товарииськість E 3: Наполегливість	E 4: Активність E 5: Пошук збудження E 6: Позитивні емоції
O: Відкритість досвіду	O 1: Фантазія O 2: Естетика O 3: Відчуття	O 4: Дії O 5: Ідеї O 6: Цінності
A: Співпраця (співробітництво)	A 1: Довіра A 2: Чесність A 3: Альтруїзм	A 4: Поступливість A 5: Скромність A 6: Чуйність

С: Сумлінність	С 1: Компетентність С 2: Організованість С 3: Вірність обов'язку	С 4: Прагнення досягнень С 5: Самодисципліна С 6: Обдумування вчинків
----------------	---	---

Російськомовна версія опитувальника NEO-PI-R була створена в 1997 році міжнародним колективом психологів в межах наукової співпраці між Ярославським державним університетом імені П.Г.Демідова і Саскаханна університетом (Пенсільванія, США) з відомими авторами методики та дозволу видавничої фірми Psychological Assessment Resources, Inc.[9]. Авторами російськомовної версії є В.Е.Орел, А.А.Рукавішников, І.Г.Сенін (Ярославський державний університет, Росія) і Т.А.Мартін (Саскаханна університет, США). Вибір даної методики для застосування в російськомовній культурі було обумовлено такими причинами:

По-перше, результати методики NEO-PI-R добре корелюють з оцінками за іншими тестами, особливо з тими, що побудовані на засадах факторного аналізу (опитувальники Г.Айзенка і Р.Кеттелла) Це ще раз доводить подібність старих факторних моделей і «Великої П'ятірки» (Л. Первін, О. Джон, 2000). Аналогічні результати отримані й у вітчизняних дослідженнях (А.Г. Шмельов, 2002).

По-друге, існують докази кореляції даних NEO-PI-R з результатами оцінки особистісних рис, отриманих за допомогою інших методів, наприклад Q-сортування або психосемантичних методів (Л. Первін, О. Джон, 2000; А.Г. Шмельов, 2002).

По-третє, опитувальник добре зарекомендував себе як діагностичний інструмент. Це підтверджують адаптовані версії опитувальника NEO-PI-R, створені в різних мовних культурах (німецькій, італійській, китайській, португальській, іспанській, японській, польській, та ін.). Крім того, проведені

на їх базі крос-культурні дослідження підтверджують спільність структури особистості у представників різних культур (Costa, McCrae, Martin, Oryol, Rukavishnikov, Senin, 2000, Martin, Costa, Oryol Rukavishnikov, Senin, 2002). [8],[9].

Шкали NEO-PI-R призначені для вимірювання особистісних рис психічно нормальних випробовуваних. Необхідно пам'ятати, що більшість випробовуваних матимуть оцінки близькі до середніх значень шкали, і лише для невеликого відсотка випробовуваних оцінки розташовуватимуться на її краях. Відповідність розкиду оцінок закону нормального розподілу має важливе значення, і це необхідно враховувати при інтерпретації оцінок будь-якого випробовуваного.

Отримані під час тестування індивідуальні оцінки представляють міру вираженості даної особистісної характеристики. Найбільш чітко особистісні риси, вимірювані шкалами опитувальника NEO-PI-R, виявляються у індивідів, які мають вкрай низькі або вкрай високі оцінки. Вони (оцінки) означають високий ступінь ймовірності прояву риси. Інтерпретація отриманих даних припускає більшою мірою порівняльний аналіз особистісних рис даного індивіда та інших людей, ніж зіставлення психологічних характеристик особистісної структури однієї конкретної людини.

На тепер за результатами систематичного обстеження співробітників МНС Одеської області створюється база даних, використання якої, як передбачається, дасть відповіді на багато питань психологічного забезпечення працівників МНС.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека/Л.М. Аболин. – Казань: Издательство Казанского университета, 1987. – 261 с.

2. Долгополова Е. В., Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Издательство: Гуманитарный центр 2007,- 276 с.
3. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. - 2001. - Т. 22. - №1. - С. 16-24.
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. Эксмо, М., 2005.- 960с.
5. Орел В.Е., Рукавишников А.А., Сенин И.Г. Разработка русскоязычной версии личностного теста NEO PI-R. Депон. в ИНИОН № 52220 9.10.97.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс, 1979. — 123 с.
7. Собольников В. В. Развитие личности в особых условиях деятельности / НГАС. — Новосибирск, 1997. — 256 с.
8. Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (1992). Revised NEO Personality Inventory: Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc., 1992. – 101 p.
9. Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (2003). Bibliography for the Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). www.parinc.com : Psychological Assessment Resources.
10. Frydenberg, E. & Lewis, R. Coping with different concerns: Consistency in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 1994, p.45-48.
11. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine* 55, 1993, p. 234-247.

**Development of Adequate Approaches to Psychological Correction in
Stressful Situations in the Workers of the Ministry of Emergency Measures
Units**

Samara Olga E.,

**post-graduate student of the Department of Clinical Psychology,
Odessa I. I. Mechnikov National University**

Summary: The development of adequate evaluation methods of psychological correction in stressful situations in the workers of the Ministry of Emergency Measures units and constant monitoring of their state is an important direction of the medical-psychological research. The article describes the approach to the development of psychological evaluation instruments and discusses the psychometric properties of the NEO PI-R test as a tool for the investigation of the Ministry of Emergency Measures rescue service units workers' psychological portrait.

**Разработка адекватных подходов психокоррекции в стрессовых
ситуациях у сотрудников подразделений МЧС**

Самара Ольга Евгеньевна

**аспирант кафедры клинической психологии ОНУ имени
И.И.Мечникова**

Аннотация: Разработка адекватных методов оценки психокоррекции в стрессовых ситуациях у сотрудников подразделений МЧС и постоянный мониторинг за их состоянием — важное направление медико–психологических исследований. В статье изложен подход к разработке инструментария психологической оценки, обсуждаются психометрические свойства теста NEO PI-R как инструмента исследования психологического портрета сотрудников подразделений службы спасения МЧС.