

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРАЦІ

Когут Олександра Олександрівна¹

¹ Кандидат психологічних наук, Донецький юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ України,
м. Кривий Ріг (Україна)

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

UDC: 159.922

АНОТАЦІЯ

Статтю присвячено теоретико-емпіричному дослідженню властивостей стресостійкості осіб, які працюють в екстремальних умовах праці (патрульних поліцейських). На думку автора, результати дослідження людей, які вже адаптувалися до стресових умов життєдіяльності, є корисними для тих, кого ще слід підготувати, зокрема для пересічних громадян, які можуть опинитися в екстремальних чи стресових ситуаціях, що перевищують рівень їх стресостійкості.

Емпіричне дослідження здійснено на основі «Моделі розвитку стресостійкості особистості», розробленої автором з метою застосування в практичній роботі психолога зі стресовою проблематикою. Вона включає такі складові компоненти стресостійкості особистості, як: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, інтегративний. Автор на основі системного підходу розкриває важливі аспекти стресостійкості особистості, які необхідно враховувати в процесі відбору патрульних поліцейських до лав Національної поліції. А також надає чіткі рекомендації щодо розвитку особистісних властивостей патрульних.

Результати емпіричного дослідження надають уявлення про важливість формування такого емоційного компонента стресостійкості особистості, як «задоволеність працею». Він є важливим мотивом, який спонукає патрульних до успішного виконання професійних обов'язків, набуття властивостей стресостійкості. Також автор відображає взаємозв'язок емоційного та когнітивного компонентів, поєднуючи мотивацію до праці і комунікативну компетентність патрульних (емоційні складові), піддає їх кореляційному аналізу з когнітивними складовими: саморегуляцією та вибором певних копінг-стратегій у процесі взаємодії з громадянами в надскладних стресових умовах праці. Результати чого є підставою для розробки програми з розвитку стресостійкості особистості.

Ключові слова: екстремальні умови праці, властивості стресостійкості особистості, структурні компоненти стресостійкості особистості, модель стресостійкості особистості, задоволеність працею, комунікативна компетентність, саморегуляція.

Постановка проблеми. Перш ніж перейти до розгляду проблеми, вважаємо за доцільне надати визначення феномену «екстремальність» в психологічній науці. Екстремальною називають ситуацію, яка загрожує життю людини. Семантичне значення поняття «екстремальний стан» науковець Л. А. Китаєв-Смик розуміє як межу між нормою і хворобливим станом, в

якому вже немає терпіння відчувати й переживати стресогенні зовнішні фактори (Китаєв-Смик, 1983). У кожного своя межа, яка визначає певний поріг стресостійкості, визначає той чи інший вибір стратегій подолання стресу в екстремальних умовах діяльності. Та важливо розуміти, що орієнтуючись на людей, які справляються щоденно із надмірними стресовими ситуаціями, ми ма-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Oleksandra Kogut

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

ємо можливість заздалегідь підготувати пересічного громадянина до переживання екстремальних ситуацій. Адже відомо, що особистісні властивості після переживання людиною «екстремальних станів» руйнуються: значних змін зазнає Я-концепція особистості – картина світу вже ніколи не буде такою, як до переживання екстремального стану. Включаються такі захисні механізми, як регресія (деградація до примітивних рівнів розвитку), дисоціація (людина сприймає те, що з нею відбулося так, ніби це відбувається не з нею), фільтрація (вибірковість лише тієї інформації, яка є необхідною для виживання), заперечення стресових подій. Звідси витікає питання: які властивості необхідно розвивати особистості, щоб вона могла адекватно реагувати в стресових ситуаціях (без болісного процесу руйнації особистості), адже відомо, що звичні способи соціальної поведінки не діють в екстремальних ситуаціях? Особливо важливим це питання є для працівників, які кожного дня переживають гострі стресові ситуації.

Питаннями стресостійкості патрульних поліцейських займався І. В. Озерський, який зазначив, що відповідно до статті 72 закону України «Про Національну поліцію» система професійного навчання поліцейських складається з: первинної професійної підготовки; підготовки у ЗВО із специфічними умовами навчання; післядипломної освіти; службової підготовки (Когут, 2019). Тож, на його думку, одним із основних аспектів підвищення ефективності діяльності патрульного поліцейського є формування готовності до дій психологічно та інтелектуально в складних ситуаціях. Реалізацію чого вбачає в створенні умов за для здійснення комплексної професійної підготовки, яка передбачає формування не тільки правової компетентності, а й психологічної підготовленості поліцейських. Особливості стресу поліцейського в екстремальних умовах праці досліджували сучасні українські психологи та науковці інших напрямів діяльності, такі, як: Д. А. Горбенко, Т. В. Швець, О. В. Грідчина, В. Є. Гурський, Ю. В. Завгородня, О. С. Коляда, О. Л. Стрельник, Д. О. Турбін та ін. (Когут, 2019).

Слід зазначити, що питанню підготовки до переживання екстремальної ситуації пересічними громадянами не приділяється належна увага.

Аналіз наукових досліджень та публікацій.

Конкретно-наукова методологія представлена наступними науковими дослідженнями: концепція стресу Г. Сельє (Сельє, 1992); теорія гомеостазу У. Кенона; об'єктивна оцінка концепції Г. Сельє П. Д. Горизонтовим; ендокринологія стресу Р. Сапольскі (Сапольски, 2015); метод десенсибілізації стресових розладів особистості Ф. Шапіро; дослідження залежності соматичних захворювань від стресових подій у житті людини Т. Холмса і Р. Райха; теорія «поля» К. Левіна; теорія «фрустрації-агресії» Л. Берковиця; фрустраційна теорія агресії Дж. Долларда і Н. Міллера; поняття про синдром емоційного вигорання Х. Дж. Фрейденберга (Когут, 2019); екзистенційно-гуманістичний підхід Джеймса Бюдженала (концепція суб'єктивного в практичній діяльності психотерапевта); ідеї про емоційний інтелект Деніела Гоулмена; теорія трансактного аналізу Е. Берна; концепція неврозів А. Адлера; когнітивна теорія стресу Р. С. Лазаруса; концепція стресу Л. О. Китаєва-Смика (Китаев-Смык, 1983); аналіз понять «стрес» і «психологічна травма» Ю. А. Фесенко, В. І. Гарбузова; вчення про «розвивальну роль неврозу» К. Г. Юнга; смислова теорія особистості В. Франкла; концепція інтегрального нейропрограмування С. В. Ковальова (Когут, 2019); ідея «присутності» Емі Кадді; дослідження феноменів «переживання», кризи, фрустрації, конфлікту і стресу Є. Ф. Василюка (Василюк, 1984).

Теоретична платформа та концептуальна основа дослідження проблеми дозволили визначити **мету дослідження**: виокремити та дослідити властивості стресостійкості особистості, які можуть їй знадобитися в екстремальних умовах праці та підготувати пересічного громадянина до нетравматичного адекватного переживання надскладних стресових подій.

При цьому автором поставлено **завдання дослідження** орієнтовані на мету: здійснити теоретичний аналіз проблеми та узагальнити основні властивості осіб екстремальних видів праці; дослідити емпірично за допомогою тестових показників емоційні та когнітивні властивості стресостійкості патрульних поліцейських; проаналізувати взаємозв'язок емоційних та когнітивних складових стресостійкості патрульних поліцейських; визначити подальші наукові розвідки дослідження.

Методи дослідження та обґрунтування їх використання. Для досягнення мети та розв'язання

поставлених завдань застосовано наступні наукові методи: теоретичні – аналіз науково-дослідницьких джерел, синтез результатів дослідження, систематизація наукових даних, системний аналіз складових компонентів досліджуваної системи; емпіричні – для перевірки розробленої автором моделі інтегративного розвитку стресостійкості особистості; статистико-математичні – для кореляції кількісних даних в «Statistica10» (комп'ютерна програма «Кореляційний аналіз» Microsoft Excel). Автором застосовано наступні діагностичні методи дослідження: «Діагностика комунікативної толерантності» В. В. Бойка – з метою виявлення рівня розвитку комунікативної компетентності осіб екстремального виду професії (патрульних поліцейських), 90% роботи яких залежить від вміння спілкуватися із громадянами, часто в стресогенних, агресивних умовах праці, а також з метою знаходження співзалежних зв'язків з мотивацією до праці (задоволеністю працею) та бажанням покращувати, розвивати рівень професійних властивостей стресостійкості патрульних; методика «Здатність до саморегуляції» Н. М. Пейсахова – з метою виявлення рівня розвитку такої властивості стресостійкості патрульних, як саморегуляція в екстремальних умовах праці та кореляційний аналіз з показниками вибору стратегій опанування в надскладних стресових ситуаціях; методика «Діагностика комунікативного контролю» М. Шнайдера – з метою виявлення вміння контролювати свої емоції в процесі спілкування, знаходження зв'язків з іншими показниками стресостійкості патрульних; методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової, – з метою діагностики вибору тих чи інших стратегій опанування в екстремальних ситуаціях, зокрема, пов'язаних із спілкуванням в агресивному комунікативному просторі; методика «Діагностика особистісного та групового задоволення роботою» В. В. Козлова та Г. М. Мануйлова – з метою з'ясування емоційної складової стресостійкості патрульних, яка сприяє їхній мотивації до виконання службових обов'язків.

Виклад основного матеріалу. Г. Сельє розглядав «стрес» як адаптацію особистості в умовах впливу стрес-факторів (1936). Адаптація патрульних поліцей-

ських до екстремальних умов праці залежить від сили стресорів і стресостійкості: запасу важливих інформаційно-енергетичних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Наскільки екстремальною є та чи інша ситуація для людини є можливим зрозуміти із визначення поняття «екстремальність» та ряду нижче означених досліджень. Однозначного визначення, що таке екстремальна ситуація немає. Що пояснюється різними характеристиками самої особистості, яка переживає стресову ситуацію. Слід зазначити, що переживаючи одні й ті ж умови, дві людини можуть відреагувати на стрес-фактори по-різному: одній поставлять діагноз «психотравмуючий стресовий розлад», а нейросистема іншої без особливих зусиль справиться з психотравмуючим матеріалом (болем, тривожністю, страхом, негативними спогадами тощо). Звідси стає зрозумілим, що у кожного буде своя межа, що визначає певний поріг стресостійкості, який в свою чергу визначає той чи інший спосіб подолання стресу в екстремальних умовах діяльності. Тож, яким має бути поріг екстремальності патрульного поліцейського? Якими властивостями особистості та критеріями він визначається?

Слід зазначити, що екстремальні умови праці патрульних поліцейських можна розділити на такі групи: конфліктно-агресивні ситуації, ситуації з дефіцитом часу для виконання поставлених завдань та з браком ресурсів (недолік інформації, недостатньо навичок дії в стресовій ситуації), ситуації невизначеності (неправильна оцінка протиречивих факторів), неочікувані ситуації (смерть колеги) тощо. Їх також слід розділити на гострі та хронічні. Гострі стреси можуть викликати посттравматичний стресовий розлад, а хронічні стреси сприяють емоційному вигоранню: втрачається мотивація до праці. Опанувати стресову ситуацію з точки зору когнітивного напрямку дослідження стресу, за Р. С. Лазарусом, означає оцінити її значення для себе, її вплив на себе та свої ресурси для того, щоб справитися з нею (Когут, 2019).

Ми свідомі того, що малоадаптовані до екстремальних професій особи більш схильні до переживання дистресових станів, які є їхньою деструктивною реакцією на зверх-сильні екстремальні фактори, адже для їх подолання у особистості бракує ресурсів (успішних копінг-стратегій опанування стресом, необхідних для

праці в екстремальних умовах). Отже, стресостійкість це питання відбору та адаптації вже відібраних працівників. Тож, необхідно дослідити психологічний портрет особистості, яка ефективно працює в екстремальних умовах праці, щоб визначитися із тими властивостями, які слід виокремлювати та розвивати в патрульних поліцейських.

Відповідно теоретичного аналізу сучасних досліджень та авторської моделі стресостійкості особистості, виявлено та узагальнено наступні властивості стресостійкості особистостей екстремального виду професії:

психофізіологічні: підвищення рівня стійкості до фізичних стрес-факторів (переохолодження організму, виснаження організму, робота в темряві, агресивне спілкування тощо), опрацювання негативних захисних реакцій (втеча, тремтіння, ступор, тривожність, метушливість, паніка, гнів, агресія, істерика, страх, горе) на екстремальні та повсякденні, часто повторювані стресові умови праці (провокація, конфліктність, агресивність з боку громадян, переживання втрати, спостереження за чужим горем), здатність до вегетативної саморегуляції – вміння керувати процесами збудження і гальмування завдяки дихальним практикам (зняття зайвої напруженості), знання про особливості власного темпераменту та вміння їх застосовувати в екстремальних ситуаціях (холерики фізично витривалі, сангвініки активно-врівноважені, флегматики толерантні до монотонії, меланхоліки винахідливі);

емоційні: підвищення психоемоційного балансу: формування відчуття особистої безпеки та захищеності – зміна негативних механізмів захисту, опрацювання руйнуючих емоцій, дезорганізуючих страхів та побоювань, підвищення рівня комунікативної компетентності, підвищення рівня впевненості у собі (опрацювання тривожності, сором'язливості, агресивності, неадекватної самооцінки), опрацювання емоційного вигорання (формування позитивної мотивації до професії), помірний рівень психодинамічних властивостей (нейротизм, збалансованість в розподілі уваги та енергії між зовнішнім та внутрішнім світом – екстравертованість-інтровертованість, стриманість в емоціях), психологічна надійність – стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у сполученні зі здатністю до випра-

вданого ризику, швидке подолання стану фрустрації (переживання та розчарування);

когнітивні: формування успішних копінг-стратегій, опанування і вдосконалення вмінь перетворювати фактори незнайомих або небезпечних дій у добре вивчені, треновані й відпрацьовані, підпорядковані, контрольовані та керовані ситуації: саморегуляція, спроможність належного адекватного відображення стресової ситуації, рішучість, наполегливість, обачність, холонокровність, вміння вибирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), психологічна резилентність (інтелектуальна гнучкість), планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації, навички трансформації переживань стресової проблематики, опанування стресом (пошук точки опори у визначенні всіх складових стресу та смислів, застосування методів переробки травмуючого психіку матеріалу), розвиток критичного мислення (вміння бачити причини і наслідки стресу, глибоко мислити), висока «вартість» (відповідальність) рішень, що приймаються, здатність до переробки великих обсягів і потоків інформації, вміння самоорганізуватися та працювати в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, при низькому рівні організованості та зі значним психологічним навантаженням, володіти стратегіями подолання конфліктних ситуацій, стійка увага, практичне мислення, розсудливість, спостережливість, зібраність у стресовій ситуації;

інтегративні : воля, цілеспрямованість, схильність до пошуку нестандартних варіантів виходу з напруженої ситуації, вміння бачити ситуацію широко та об'єктивно, розвинена уява, полнезалежність – вміння протистояти негативному впливу середовища, незалежність від чужої думки, навчання вмінню виокремлювати головне і не потопати у вирі подій, розвиток інтуїції та образного мислення, системний підхід до розв'язання надскладних ситуацій.

Отже, виокремивши вищезначені властивості стресостійкості особистості, слід констатувати, що вони допомагають вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти, обставини, дії) та знайти успішне рішення щодо виходу з неї з мінімальними втратами ресурсів.

Теоретично виокремлені автором властивості стресостійкості особистості доповнюються емпіричним дослідженням патрульних поліцейських. Вибірка досліджуваних складає 21 особу.

Гіпотеза дослідження: Зв'язок емоційного компоненту стресостійкості патрульних з когнітивним слід відобразити в послідовному формуванні відповідних властивостей стресостійкості особистості – формування мотивації до праці (задоволеність працею) сприяє розвитку їх комунікативної компетентності у спілкуванні з громадянами (емоційна складова), що загалом залежить від рівня саморегуляції (дія на основі вже встановлених правил) в стресових ситуаціях та проявляється в адекватності вибору успішних копінг-стратегій (когнітивна складова).

Л. Лепихова визначає комунікативну компетентність особистості як таку, що сприяє успіхові в будь-яких сферах життєдіяльності і доповнює всі інші види компетентності особистості (Когут, 2019). На думку цього автора, комунікативна компетентність виступає одним із видів життєвої компетентності, яка відрізняється від звичних понять «життєвий досвід» і «життєва обізнаність» своєю цілеспрямованістю на досягнення життєвого успіху на основі свідомого нагромадження певних знань та їхнього застосування у житті. Л. Орбан-Лембрик під комунікативною компетентністю особистості розуміє сукупність комунікативних, перцептивних та інтерактивних знань, які дозволяють індивідові орієнтуватися в соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах, приймати оптимальні рішення та досягати певних цілей (Когут, 2019). Від рівня сформованості комунікативної компетентності особистості, що є основою успішної побудови міжособистісних стосунків, ефективності спілкування в суспільстві, залежить її життєва успішність.

Як показує проведений аналіз, основні тенденції комунікативної компетентності патрульних поліцейських визначаються якістю партнерського спілкування, зокрема такими складовими, як: прийняття індивідуальності іншого (спілкування за принципом «ти особистість-я особистість»); об'єктивність у спілкуванні з громадянами (міряє не по собі, а керується законом в оцінці правопорушення громадян); орієнтація на об'єктивні соціальні цінності соціальних норм поведінки особис-

тості, а не на власні суб'єктивні судження в оцінці девіантної поведінки партнера; толерантність до недоліків некомунікабельного партнера у спілкуванні, прийняття партнера по спілкуванню таким, як він є, не намагаючись його перевиховати, не читати мораль, повчати, дорікати в порушенні правил і етики, а вимагати дотримуватися правил поведінки і співпраці, вдаючись до зауважень тільки на підставі законодавчих актів та норм моральної поведінки; схильність сприймати іншого, не роблячи його зручним для себе (не застосовувати силу без вагомих причин); вміння прощати іншому помилки, незручність, ненавмисно заподіяні неприємності, терплячість до психічного чи фізичного дискомфорту, в якому опинився партнер (партнер нездужає, скаржиться, вередує, нервує або шукає співучасті і співпереживання); прояв почуття емпатії; високий рівень пристосування до різних типів характеру, звичок, настанов або домагань інших, адаптація до різних громадян.

Кореляція показників комунікативної компетентності та мотивації до професії (загального показника задоволеності працею) досліджуваних патрульних мають високі результати співзалежності: рівень задоволеності працею впливає на підвищення рівня деяких показників їх комунікативної компетентності – прийняття іншого як індивідуальності ($r=0,50$ при $n=21$ для $0,05=0,43$), зміна категоричності і консервативності в адрес інших на об'єктивність у визначенні особистості партнера ($r=0,52$ при $n=21$ для $0,05=0,43$), толерантність до комунікативних недоліків інших ($r=0,58$ при $n=21$ для $0,05=0,43$). Комунікативна компетентність патрульних повинна бути розвинутою на високому рівні, адже 90% їхньої роботи пов'язано зі спілкуванням (Когут, 2019). Спілкування патрульних відрізняється від спілкування у звичайних умовах громадського життя. Тому воно має бути діловим, об'єктивним, але не дивлячись на зневажливе звернення громадян до патрульних, які порушують закон, патрульні повинні бути толерантними до їх недоліків у поведінці, діяти в межах закону.

Вищеозначене підтверджено емпірично. Кореляційний аналіз показників комунікативної компетентності та копінг-стратегій патрульних показав, що низькі показники комунікативної компетентності патрульних проявляються у стресових ситуаціях й визначаються, як необ'єктивність у визначенні особистості партнера

(міряє по собі, оцінюючи вчинки партнера), що підтверджено оберненими кореляціями ($r=-0,48$ при $n=21$ для $0,05=0,43$); орієнтується на власні суб'єктивні судження в оцінці партнера ($r=-0,52$ при $n=21$ для $0,05=0,43$), на основі чого формується стратегія «соціальне відволікання», що тимчасово допомагає знизити напруження, але не вирішує стресову ситуацію.

Низькі показники комунікативної толерантності означають, що спілкування патрульних з громадянами ґрунтується здебільшого на стереотипній основі, яка не визнає їх індивідуальності, при цьому патрульні розглядають за міру оцінювання поведінки громадян, беручи за еталон самого себе, вважають себе «істиною в останній інстанції», судять про партнерів, керуючись своїми звичками, установками і настроями, категоричні або консервативні в оцінках людей, демонструють некеровані негативні реакції у відповідь на некоммунікабельні якості партнера, прагнуть переробити, перевиховати свого партнера, підігнати під себе, зробити його зручним, не вміють прощати іншому його помилки, незручність, ненавмисно заподіяні вам неприємності, нетерпимі до фізичного або психічного дискомфорту, в якому опинився партнер, не помічають подібних станів, або вони її дратують, викликають осуд, прагнуть переробляти насамперед партнера, а не себе – для деяких це непохитне кредо. Взаємне існування, однак, передбачає адаптаційні вміння обох сторін. Найбільш якісною формою спілкування в ситуації з правопорушниками, які зневажливо ставляться до патрульних є індивідуальне спілкування, яке полягає в орієнтації тільки на «ділові» питання. Діалогічна спрямованість, що полягає в орієнтації на рівноправне спілкування й базується на взаємній повазі і довірі полягає у взаєморозумінні, взаємній відкритості, комунікативному співробітництві, спрямованості до взаємного самовираження, розвитку і є можливою за умов співпраці правопорушника або потерпілого з патрульними.

Якщо комунікативну толерантність ми відносимо до емоційного компоненту, то здатність до саморегуляції до когнітивного. Результати дослідження показали, що високий рівень досліджуваних (3,57%) у спілкуванні орієнтуються на себе, але ситуаційно й на партнера, що слід назвати схильністю до партнерського спілкування; менша кількість досліджуваних (0,84%) де-

монструють здатність до діалогу та вміння змінювати стиль спілкування в залежності від ситуації. Згідно психологу Н. М. Пейсахову і його співробітникам, самоуправління – цілеспрямована зміна, і мета, яку собі ставить людина, що сама керує своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями. Самоуправління потрібно відрізнити від саморегуляції, це творчий процес, пов'язаний зі створенням нового, зустріччю з незвичайною ситуацією або протиріччям, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів досягнення цілей. В роботі патрульних необхідно керуватися поняттям саморегуляція – це теж зміни, але що здійснюються в рамках наявних правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції інша – закріпити те, що придбано в процесі самоуправління. Таким чином, самоуправління та саморегуляція – не два різних процеси, а дві сторони активності особистості, діалектичну єдність мінливого та сталого в неперервному розвитку суб'єктивного світу людини.

Комунікативний контроль, відповідно М. Шнайдеру, це вміння контролювати емоції в процесі спілкування в надскладних стресових ситуаціях з громадянами. 1,68% досліджуваних з високим рівнем самоконтролю, постійно слідкують за собою та керують вираженням власних емоцій; 2,73% безпосередні у спілкуванні, щиро відносяться до інших, стримані в емоціях, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих. Кореляційний аналіз показників емоційного самоконтролю з копінг-стратегіями допоміг дізнатися, що емоційний контроль впливає на застосування стратегій «уникнення» ($r=0,47$ при $n=21$ для $0,05=0,43$) та «відволікання» ($r=0,56$ при $n=21$ для $0,05=0,43$) в надскладних умовах праці. Дані результати можна інтерпретувати по-різному: уникаючи надскладних стресових ситуацій патрульні зберігають власні ресурси та не піддаються чинникам, які травмують їх психіку; але, з іншого боку вони можуть бути просто не готовими до вирішення надскладних стресових ситуацій й тому рівень виконання службових завдань буде низьким. Тож, стресостійкість для патрульних полягає в умінні обрати успішні копінг-стратегії в спілкуванні з агресивними громадянами, яких ігнорувати аж ніяк не є можливим; часто шляхом доброзичливості та переконанням, що апелює до логіки правопорушників, справу не владна-

ещ; тож, повинні бути засоби, які допоможуть владнати конфлікти, які часто виникають між правопорушником та правоохоронцем. Законодавча компетентність та ділове спілкування, вміння керувати емоцією, не піддаватися провокаціям, вербальній агресії, вміння оцінювати рівень небезпечності стресової ситуації, інтелектуальна гнучкість є важливою основою стресостійкості патрульних, що працюють в постійно-негативних стресових умовах праці.

Копінг-поведінка патрульних в стресових ситуаціях, здебільшого орієнтована на вирішення або уникнення стресових ситуацій. Кореляція показників саморегуляції та когнітивних копінг-стратегій допомогли з'ясувати, що чим вище рівень саморегуляції, тим менше патрульними застосовується стратегія «уникнення» стресових ситуацій ($r=-0,43$ при $n=21$ для $0,05=0,43$). Тож, зробимо висновки, що рівень їх стресостійкості підвищується завдяки набуттю навичок саморегуляції та засвоєнню норм правової та соціальної поведінки в процесі виконання службових обов'язків.

Таким чином, вивчення та осмислення обраної для дослідження теми дозволяє зробити наступні **висновки**: виокремлення особистісних властивостей стресостійкості осіб екстремальних видів праці надає можливість зрозуміти більш глибокі закономірності прояву їхнього ставлення до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах праці. Патрульні схильні до партнерського спілкування, але водночас рівень їхньої комунікативної компетентності залежить від рівня задоволеності працею (стосунками у колективі, стосунками з керівниками, рівнем заробітної плати, матеріальних умов праці тощо). Вибір стратегій вирішення надскладних стресових ситуацій залежить від рівня розвитку їх саморегуляції – вміння бути комунікативно об'єктивним, толерантним у спілкуванні, інтелектуально гнучким, керувати емоцією, діяти в межах закону.

В чому полягає можливість та необхідність подальших наукових розвідок? Дослідження також показали, що дана ситуація є можливою для корекції: ми вбачаємо її в розвитку успішних копінг-стратегій шляхом формування навичок саморегуляції та покращення організаційних аспектів стресостійкості патрульних, пов'язаних із рівнем задоволеності працею. По-

при значні дослідження проблеми стресу та його негативних наслідків, обрана для дослідження тема ще є мало розкритою. Багатогранність аспектів вивчення проблеми наштовхнула на ідею послідовності в розвитку структурних складових психологічної стресостійкості: психофізіологічного, емоційного, потім когнітивного, що загалом дозволяє досягнути бажаного рівня інтегрованості особистості в обраному аспекті адаптації до життєдіяльності. Подальша робота полягає в розробці успішних копінг-стратегій в часто повторюваних стресових ситуаціях патрульних поліцейських та навчанні їх навичкам саморегуляції.

References (Transliteration):

- Bodrov, V. A. (1995). *Psikhologicheskyy stress : razvitye ucheniya y sovremennoe sostoyaniye problem [Psychological stress: the development of learning and the current state of the problem]*. Moscow: YP RAN [in Russia].
- Vasyliuk, F. E. (1984). *Psikhologhiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya krytycheskykh sytuatsiy [Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations]*. Moscow : Yzdatelstvo Moskovskoho unyversyteta [in Russia].
- Vodopianova, N. E. (2009). *Psikhodyahnostyka stressa. [Psychodiagnosis of stress]*. St. Petersburg : Pyter. [in Russia].
- Hrynberh, Dzh. (2002). *Upravlenye stressom. [Stress managemen]*. St. Petersburg : Pyter. [in Russia].
- Dykaia, L. H. (2003). *Psykhycheskaia samorehuliatyia funktsyonalnoho sostoianiya cheloveka [Mental self-regulation of a person's functional state]*. Moscow: YP RAN [in Russia].
- Kytaev-Smik, L. A. (1983). *Psikhologhiya stressa [Stress psychology]*. Moscow: Yzd-vo «NAUKA» [in Russia].
- Kohut, O. O. (2019). *Stresostiikist ta efektyvna komunikatsiia patrolnykh politseiskykh : naukovo-praktychnyi posibnyk dlia psikhologiv pravookhoronnykh orhaniv. [Stress Resistance and Effective Communication of Patrol Officers: A Practical Guide for Law Enforcement Psychologists]*. Krivoy Rog : Donetskyi yurydychnyi instytut MVS Ukrainy [in Ukraine].
- Morosanova, V. Y. (2001). *Yndyvudualniy styl samorehuliatyiy [Individual style of self-regulation]*. Moscow: Yzd-vo «NAUKA» [in Russia].
- Sapolsky, Robert. (2015). *Psikhologhiya stressa. [The psychology of stress]*. (3-е изд.). St. Petersburg : Pyter. [in Russia].
- Sele, H. (1992). *Stress bez dystressa. [Stress without distress]*. Riga : Vyeda. [Latvia].

Oleksandra Kogut

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kryvyi Rih (Ukraine)

TOLERANCE TO STRESS IN EXTREME WORK CONDITIONS

ABSTRACT

The article presents the theoretical and empirical study on tolerance to stress of people working in extreme working conditions (patrol officers). The main discussed question is: what characteristics should be developed, so that an individual can adequately respond without painful personality destruction in stressful situations, when known ways of social behavior do not work?

The built theoretical-conceptual platform of the studied problem allowed us to put forward the study purpose: to determine and explore personality traits that can be useful in extreme working conditions. The article presents the results of the following study tasks: to analyze theoretically the problem and generalize the basic personal traits useful in extreme work situations; to investigate empirically with corresponding test indicators the emotional and cognitive characteristics of patrol officers' stress tolerance; to analyze discovered correlations.

The empirical study was carried out on the basis of the author's "Personality Stress Resistance Model" developed with the aim of using by psychologists at their practical work with stressed clients. The model includes the following components of tolerance to stress: psychophysiological, emotional, cognitive, and integrative. The author, on the basis of a systematic approach, revealed important aspects of tolerance to stress that must be taken into account during selection of patrol officers for the National Police.

The performed empirical study showed importance of "job satisfaction" as an emotional component of stress tolerance. The relationships of emotional and cognitive components were also determined: as a combination of motivation for work, communicative competence, self-regulation and the chosen coping strategies for interactions with citizens. Communicative competence, which means knowledge of communicative norms and rules, corresponding techniques, is a component of socio-psychological competence. Communicative competence determines the quali-

ty of an individual's communication and includes such components as the communicative person qualities, characterizing need for communication, attitudes to communicative methods and communicative abilities - to accept an initiative in communication, be active, respond emotionally to communicative partners' states, formulate and implement individual communicative program.

Therefore, the author concluded that it is important at the stage of selection officers, who will work at extreme conditions, to choose such specialists who can be emotionally satisfied from the labor process; the necessary conditions should also be created to improve work motivation; and only then, we can develop patrol officers' tolerance to stress. Self-regulation is determined as an important personal quality that must be developed at people having extreme professions. As for patrol officers, self-regulation means changes taking place within the framework of existing rules, norms, stereotypes.

Keywords: extreme working conditions, personal characteristics of tolerance to stress, structural components of stress tolerance, personality stress tolerance model, job satisfaction, communicative competence, self-regulation.

Когут Александра Александровна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Донецкого юридического института Министерства внутренних дел Украины, г. Кривой Рог (Украина)

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена теоретико-эмпирическому исследованию свойств стрессоустойчивости лиц, работающих в экстремальных условиях труда (патрульных полицейских). Освещается главный вопрос: какие свойства необходимо развивать личности, чтобы она могла адекватно реагировать в стрессовых ситуациях (без мучительного процесса разрушения личности), ведь известно, что привычные способы социального поведения не действуют в экстремальных ситуациях?

Теоретическая платформа и концептуальная основа исследования проблемы позволили определить цель исследования: выделить и исследовать свойства

личности, которые могут ей пригодиться в экстремальных условиях труда. В статье даны результаты выполнения таких задач исследования: осуществлен теоретический анализ проблемы и обобщены основные свойства лиц экстремальных видов труда; эмпирически исследованы с помощью тестовых показателей эмоциональные и когнитивные свойства стрессоустойчивости патрульных полицейских; проанализированы их взаимосвязь.

Эмпирическое исследование осуществлено на основе «Модели стрессоустойчивости личности», разработанной автором с целью применения в практической работе психолога со стрессовой проблематикой. Она включает такие компоненты стрессоустойчивости личности, как: психофизиологическое, эмоциональный, когнитивный, интегративный. Автор на основе системного подхода раскрывает важные аспекты стрессоустойчивости личности, которые необходимо учитывать в процессе отбора патрульных полицейских в ряды Национальной полиции.

Результаты эмпирического исследования дают представление о важности такого эмоционального компонента стрессоустойчивости, как «удовлетворенность трудом». А также отражают взаимосвязь эмоционального и когнитивного компонентов: сочетая мотивацию к труду, коммуникативную компетентность, саморегуляция и выбор копинг-стратегий патрульных в процессе взаимодействия с гражданами. Коммуникативная компетентность как знание норм и правил общения, владения его технологией является составной социально-психологической компетентности. Коммуникативная компетентность определяет качество общения личности и включает такие составляющие как коммуникативные свойства личности, характеризующие развитие потребности в общении, отношение к способу общения и коммуникативные способности – способность владеть инициативой в общении, проявлять активность, эмоционально откликаться на состояние партнеров по общению, формулировать и реализовывать индивидуальную программу общения.

Поэтому, автором сделан вывод о том, что на этапе отбора к экстремальным условиям труда является важным выбирать таких специалистов, которые будут чувствовать эмоциональное удовлетворение от процес-

са труда, ради мотивации к труду необходимо создавать необходимые условия, а уже потом развивать стрессоустойчивость патрульных. Саморегуляцию определено важным личностным свойством, которое необходимо развивать у работников экстремальных видов профессии. В работе патрульных саморегуляция – это изменения, осуществляемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов.

Ключевые слова: экстремальные условия труда, свойства стрессоустойчивости личности, структурные компоненты стрессоустойчивости, модель стрессоустойчивости личности, удовлетворенность трудом, коммуникативная компетентность, саморегуляция.

Дата отримання статті: 01.03.2020

Дата рекомендації до друку: 16.03.2020

Дата оприлюднення: 26.03.2020