

УДК 159.95

*Чиркова О.В., студентка соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;
Селюкова Т.В., ст.викладач кафедри психології діяльності в особливих
умовах НУЦЗУ*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ У КУРСАНТІВ НУЦЗУ З РІЗНИМ ТИПОМ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

Людина часто перебуває в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням стресостійкості. Такі показники психічних станів значно знижують працездатність і ефективність діяльності. Дослідження локусу контролю з зіставленням стресостійкості та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях є актуальним, тому що будь-який конфлікт несе в собі фактор стресогенності. Знання особливостей локусу контролю, стресостійкості та стратегій поведінки учасників конфліктні взаємодій дозволяє передбачити можливі реакції на ситуацію та заздалегідь пом'якшити небажані наслідки конфлікту.

Проблема психологічної стійкості працівників пожежно-рятувальних підрозділів до стресу є професійно значимою для ДСНС України, – від неї залежить не тільки ефективність діяльності рятувальників, але й порятунок життя потерпілих. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань профвідбору, професійної, психологічної й технічної підготовки персоналу ДСНС України [6; 7; 8].

Розвиток нашої країни в сучасних умовах висуває на передній план проблеми, пов'язані з формуванням всебічно розвиненої особистості майбутнього працівника ДСНС. Така особистість має бути здатною адекватно сприймати зміни в суспільному житті, проявляти свідому активність, спрямовану на приведення внутрішніх резервів у відповідність до зовнішніх умов. Працівник ДСНС повинен уміти ухвалювати рішення, нести за них відповідальність, володіти активністю, цілеспрямованістю, уміти долати внутрішні і зовнішні бар'єри, що заважають досягненню мети, тобто у працівника ДСНС повинні бути сформовані якості особистості, що дозволяють йому бути успішним та ефективно виконувати свою діяльність.

На ефективність виконання службових обов'язків безпосередньо впливає така стильова характеристика особистості як поведінка в конфліктних ситуаціях. Проблема конфліктів у міжособистісних відносинах залишається значущою для всіх сфер діяльності, у тому числі і у робітників ДСНС. Властивостям особистості в конфлікті належить найважливіша роль, тому необхідно виявляти і враховувати особистісні особливості людей, які виступають центральною ланкою конфлікту. У конфліктних ситуаціях майбутнім працівникам ДСНС необхідний не тільки певний обсяг теоретичних знань про причини виникнення і способи вирішення конфліктів, а й практичні навички управління і регулювання конфліктами, де застосовуються індивідуальні стратегії поведінки в конфліктах [1; 2; 4].

Не останню роль у вирішенні проблем набуває дослідження такого фундаментального утворення особистості як локус контролю (ЛК). Відношення людини до своєї діяльності та умов праці, її екстернальність чи інтернальність, мають значний вплив на успішність діяльності та на ефективність її організації. Сучасні дослідження показують, що люди, які покладаються на себе (а не на зовнішні умови) в процесі життєдіяльності, тобто інтернали, є більш активними, відповідальними, успішними. Локус контролю є психологічним поняттям, що відбиває одну з найважливіших характеристик особистості – ступінь незалежності, самостійності і активності людини в досягненні своїх цілей [3; 5; 8].

Усе вищесказане визначає актуальність цього дослідження, спрямованого на виявлення особливостей стресостійкості та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях у майбутніх працівників ДСНС з різною спрямованістю локусу контролю (ЛК).

Для дослідження ЛК ми провели методику визначення локусу контролю Дж. Роттера, за допомогою якої вибірку досліджуваних, яка складалась з 60 курсантів НУЦЗУ розподілили на 2 групи: №1 – респонденти з екстернальним типом ЛК, і група №2 – респонденти з інтернальним типом ЛК.

Для дослідження рівня стресостійкості в досліджуваних групах нами був проведений тест «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість).

Виходячи з порівняльної характеристики груп, ми можемо сказати, що у першій групі переважає низький рівень стресостійкості ($p \leq 0,01$), а в другій групі – високий рівень ($p \leq 0,01$).

Таким чином ми можемо зробити висновок, що у більшості інтерналів визначається високий показник стресостійкості, такі особи характеризуються оптимальними, стійкими психічними станами. Високий рівень стресостійкості свідчить про те, що суб'єкт здатний зорієнтуватися в «аварійній ситуації», турбується про себе і свій психологічний комфорт, вміє відображати надмірні нападки на свою психіку.

У екстерналів визначається низький рівень стресостійкості, вони погано адаптуються до зовнішніх подій і не схильні змінювати свою поведінку, такі люди з великими труднощами пристосовуються до нової обстановки і дуже піддаються негативній дії стресогенних факторів. Більш-менш добре вони почувають себе тільки в умовах повної стабільності. Спокійна робота, що не вимагає виконання кількох справ одночасно і позбавлена високої відповідальності, усталені відносини в сім'ї, налагоджений побут, традиційний відпочинок – ось їх найкраще середовище проживання. Навіть найменший відступ від звичайного розпорядку речей призводить їх до хвилювання – вони губляться і довго не можуть прийняти потрібне рішення і почати діяти.

Отже, респонденти з різним рівнем ЛК мають особливості вираження рівня стресостійкості. Особам з екстернальним рівнем ЛК більш власний низький рівень, тобто такі особи сподіваються на природній хід подій, везіння. У невдачах зазвичай звинувачують інших людей або обставини, тому вони більш схильні до стресу. Особи з інтернальним типом ЛК зазвичай беруть відповідальність за своє життя на себе, активні і впевнені в собі. Вважають, що бажані зміни, успіхи, досягнення залежать від їх власних зусиль, знань, праці. Тому вони менш схильні до стресових ситуацій.

Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

Стресостійкість як і локус контролю являється досить сталою характеристикою індивідуума. Таким чином, ступінь інтернальності та екстернальності кожної людини пов'язаний з її ставлення до свого розвитку й особистісного зростання.

Для дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях нами була проведена методики «Стиль поведінки у конфліктних ситуаціях» К.Томаса.

У групі з екстернальним типом ЛК значно переважають такі показники, як уникнення та компроміс. Середні значення мають показники пристосування та суперництво, самі низькі бали має стиль співпраці. У групі з інтернальним типом ЛК високі бали одержали стилі співпраця та суперництво. Самий низький показник пристосування. Середні значення мають стилі компроміс та уникнення.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що в групі №1 з екстернальним типом ЛК достовірно значущо переважає такий стиль поведінки у конфліктних ситуаціях як уникнення, а групі №2 з інтернальним типом ЛК вірогідно високі бали має стиль поведінки співпраця.

У зв'язку з конформністю, з невпевненістю у своїх силах, з низьким рівнем стресостійкості та залежністю оцінки від інших, екстерналам притаманний такий стиль поведінки в конфліктах, як уникнення. При уникненні людина не хоче відстоювати свої права, співробітничати для вироблення оптимального рішення, утримується від вислову своєї позиції, ухиляється від суперечки. Цей стиль припускає тенденцію відходу від відповідальності за рішення. Екстернали більш піддаються стресовим ситуаціям, переконані, що всі успіхи та невдачі регулюються долею та вдачею, тому вони при конфліктних ситуаціях використовують стиль уникнення. Особи з інтернальним типом ЛК переважно впевнені в собі, не схильні до підкорення та пригнічення інших, і чинять опір, коли ними маніпулюють. У інтерналів при виникненні конфліктних ситуаціях переважає стиль співпраці, цей стиль означає, що індивід активно бере участь у пошуках взаємовигідного рішення, в конфліктних ситуаціях намагається задовольнити не тільки свої інтереси а й інтереси іншої сторони.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богданов Е. Н., Зазыкин В. Г. Психология личности в конфликте: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
2. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000. 456 с.
3. Елисеев О. П. Локус контроля: Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2003. 568 с.
4. Козлов А. С. Регулирование и разрешение конфликтов: стратегии, подходы и индивидуальные стили. М.: Владос, 2004. 235 с.
5. Ксенофонтова Е. Г. Исследование локализации контроля личности. СПб.: Питер, 1999. 380 с.
6. Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: «Сентябрь», 2001. 120 с.
7. Мохонько Д.А., Селюкова Т.В. Особливості стресостійкості у осіб з різним рівнем схильності до ризику//Матеріали науково-практичної конференції «Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження». Харків, 2014. С. 108–109.

8. Селюкова Т.В. Особливості стресостійкості у осіб з різною спрямованістю локусу контролю//Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах. Матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2017. С. 82–84.

УДК 159.9

Швалб А.Ю., канд. психол. наук, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ

Наше дослідження було направлено на виявлення тих конкретних змін показників роботи когнітивних функцій, які відбуваються під впливом стрес-факторів.

Стресорні реакція виникла в еволюції, закріпилася і постійно вдосконалюється саме завдяки тому, що з її допомогою організм тварин і людини адаптується, тобто пристосовується до змін у навколишньому нас фізичної та соціальної середовищі. Таким чином, стрес мобілізує всі системи організму для пристосування до нових умов існування. Стійкість організму до стресорної стимуляції – це найважливіша характеристика стресу, яка вимірюється швидкістю згасання. Для функціональної цілісності організму найбільш важлива швидкість повернення показників стресу до нормальних значень після закінчення дії стимулу, що викликав стрес [1].

Всі учасники програми пройшли тестування когнітивних функцій в «спокійному» режимі. Учасники програми перебували в спокійному стані, в звичній аудиторії і виконували завдання стандартного характеру. Детально результати цього дослідження представлені нами у попередній статті [2].

Наступний крок – формування в учасників експерименту стресового стану. Як ми писали раніше, моделювання стресового стану в навчальному процесі в рамках професійної підготовки до діяльності в умовах надзвичайної ситуації, одна з складних, як в технічному, так і морально-етичному плані завдань [2]. В даному випадку ми застосовували комбіновану техніку штучної стимуляції, яка включає аудіо і відео демонстрацію стресогенних сюжетів, раптова зміна умов діяльності і набір незвичних фізичних навантажень. Жуков пише: Слід підкреслити, що стресогенність, тобто новизна ситуації, завжди зростає при дефіциті часу, наявного у людини або тварини для вирішення що стоїть перед ним проблеми. Таким чином, недолік часу для прийняття рішення, збільшуючи суб'єктивну новизну ситуації, підвищує рівень стресу у тварини або людини [1].

На третьому етапі нами було проведено поділ вибірки на 3 підгрупи, відповідно демонструється учасником типу стресорного відповіді. Аналіз проводився незалежним експертом шляхом порівняння поведінкової реакції учасника з контрольною базою типових поведінкових реакцій. Типи А і Б характеризуються протилежними стилями поведінки, тобто полярними типами