

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Железняк Р.Ю.

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных Сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж)

В современном мире профессиональная деятельность многих людей протекает в экстремальных условиях. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых – стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности. В статье рассматриваются различные теоретические аспекты стрессоустойчивости как необходимое условие дальнейших эмпирических исследований.

Ключевые слова: стресс, психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость

THEORETICAL BASIS OF STRESS RESISTANCE STUDY

Zheleznyak R.Yu.

Military educational-research centre of air force «Air force academy named after professor N.E. Zhukovsky and Y.A.Gagarin» (Voronezh)

In today's world, the professional activity of many people takes place in extreme conditions. The effectiveness of such activities is determined not only by professional knowledge, skills and skills, but also by professional characteristics, including stress-resilience, which is a component of individual adaptability. The paper considers various theoretical aspects of stress resistance as a prerequisite for further empirical research.

Keywords: stress, psychological resistance, emotional resistance, stress resistance

Устойчивость к стрессу – важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

При изучении стрессоустойчивости, прежде всего, необходимо определить это понятие. Следует отметить, что существует множество определений стрессоустойчивости, в которых она определяется как: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, устойчивость личности, психофизиологическая устойчивость, моральная устойчивость, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость. Таким образом, можно говорить о том, до настоящего времени категория стрессоустойчивости не приобрела однозначного трактования, несмотря на то, что она давно и систематически исследуется в зарубежной и отечественной психологии.

В контексте настоящего исследования наиболее полным представляется определение, данное М. Тышковой. По ее мнению, стрессоустойчивость – это: 1) способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении; 2) способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров; 3) способность выдерживать без помех для деятельности высокий уровень

активации [1].

В целом ряде работ устойчивость, толерантность к стрессу сводится к понятию «эмоциональная устойчивость». Приведем некоторые определения. В.М. Писаренко под эмоциональной устойчивостью понимает способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности [2]. О.А. Черникова считает, что эмоциональная устойчивость индивида выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции достигают оптимальной степени интенсивности [3]. Е.А. Милерян определяет эмоциональную устойчивость как способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [4]. С.М. Оя считает, что эмоциональная устойчивость – это способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной активности [5]. Иначе дает определение эмоциональной устойчивости П.Б. Зильберман. Под этим понятием он имеет в виду не устойчивость или стабильность эмоциональных переживаний человека, а интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [6].

У Б.Х. Варданяна понятие эмоциональной устойчивости сводится к особому взаимодействию всех компонентов деятельности. Автор определяет эмоциональную устойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности [7].

О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости параметры, характеризующие нервную и физическую выносливость – способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность человека [8].

Следует отметить, что хотя все без исключения исследователи употребляют понятие эмоциональной устойчивости для обозначения функциональной устойчивости человека в эмоциогенных условиях, некоторые авторы наряду с этим включают в его определение термин «устойчивость эмоций». Например, в определениях, которые дают О.А. Черникова, С.М. Оя, К.К. Платонов, эмоциональной устойчивостью могла бы быть и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и, наконец, отсутствие склонности

к частой смене эмоций. По мнению Л.М. Аболина это разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием эмоциональной устойчивости. На основании этого Л.М. Аболин дает свое определение понятия, понимая под эмоциональной устойчивостью свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуют между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [6].

А.М. Столяренко, рассматривая понятие устойчивости, использует термин «экстремальная устойчивость», которая, по его мнению, шире психологической устойчивости и не может быть производной только от его психофизиологической или эмоциональной устойчивости. Экстремальная устойчивость – это системный продукт устойчивости всей психической деятельности и в решающей степени зависит от базовых, социально детерминированных свойств личности [9]. Также А.М. Столяренко оперирует понятием «специальная психологическая устойчивость», обозначающее результат специального обучения, подготовки человека-специалиста к определенным экстремальным ситуациям и повышенным психологическим нагрузкам. По мере накопления человеком опыта преодоления различных трудных ситуаций в учебной обстановке, он уже не так остро реагирует на них в реальной экстремальной ситуации, человеку легче справляться со своими эмоциями и регулировать деятельность. Этот же автор вводит понятие «общая экстремальная устойчивость личности», которое трактуется как одно из целостных проявлений ее внутреннего мира и не может быть сведено к какому-то отдельному элементу психики или к арифметической сумме нескольких [там же].

Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов используют термин «стрессоустойчивость», под которым они подразумевают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [10].

А.А. Баранов, также используя термин стрессоустойчивость, понимает под этим интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы [11].

Исследователь Б.Б. Величковский вводит термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», которая определяется как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья [12]. Автор предполагает, что оценка индивидуальной устойчивости к стрессу требует учета влияния, как устойчивых личностных черт, так и ситуативных компонентов, отражаемых в состояниях. О высокой устойчивости к стрессу можно говорить в тех случаях, когда широкий диапазон затруднительных ситуаций приводит к порождению благоприятных первичных и вторичных оценок, что, в свою очередь, препятствует возникновению разрушительных последствий стресса и способствует конструктивному взаимодействию со стрессом. Основные виды первичных оценок Б.Б. Величковский описывает в терминах конструктов тревоги, депрессии и гнева. Они возникают в результате переживания широкого класса ситуаций взаимодействия с объектами и другими людьми, приводящих к возникновению стресса. Вторичные оценки непосредственно связаны с уровнем активации психофизиологических ресурсов, обеспечивающих деятельность по преодолению затруднительных ситуаций. В диссертационном исследовании Б.Б. Величковского эта общая схема послужила основой для создания индекса устойчивости к стрессу, учитывающего как диспозиционные, так и ситуативные компоненты первичных и вторичных стрессовых оценок.

Важную мысль по поводу стрессоустойчивости высказал В.А. Пономаренко: «... в вопросе, как готовить человека-профессионала к преодолению экстремальной среды, внутриличностного конфликта... надо знать, что страшит конкретного субъекта: утрата материального положения, чести и достоинства, отвержение профессиональным сообществом или утрата самой жизни? Какие ценности исповедует профессионал, каковы его культура, здоровье, уровень интеллекта, выраженность профессионально значимых качеств, мотив к достижению, природа его натуры, уровень целостности личности, чем наполнена потребностная среда и т.д.» [13]. Автор уверен, что нельзя повысить надежность действий человека, работающего в экстремальной ситуации, путем отработки только сенсомоторных исполнительских действий, доведенных до автоматизма, так как это противоречит объективной психологической сущности нештатной ситуации. Исследователь считает, что в экстремальных ситуациях физиологические механизмы ориентировочной реакции, доминанта, стереотипы, оперативная память могут выступать как помеха для решения задач, а «интеллектуальный уровень поведенческих действий с подключением нравственных резервов в виде долга и чести на основе отношения к своей профессии и к себе, как профессионалу, формирует новую смыслообразующую цель –

преодоление и победу» [там же]. Таким образом, быстрота и готовность переключения с одного уровня регуляции поведения к другому – фундамент психологической устойчивости.

Таким образом, термин «стрессоустойчивость» в научной литературе охватывает широкий спектр значений, более того, нет единого термина для обозначения этого понятия. В психофизиологии и психологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве; ее изучение строится, в основном, на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые свидетельствуют о недостаточном развитии стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, психофизиологические, интеллектуальные, волевые, личностные особенности человека, которые описываются как изменения, происходящие в человеке под воздействием какого-то фактора. В этом русле исследуемые характеристики определяются как признаки неустойчивости, а стрессоустойчивость – как компонент саморегуляции, действующий наряду с другими: психофизиологическими, личностными, интеллектуальными, волевыми, эмоциональными. Нам представляется, что стрессоустойчивость человека не есть компонент саморегуляции, стрессоустойчивость возникает как результат хорошей саморегуляции и изменения различных характеристик человека не являются чем-то отрицательным. Саморегуляция человека, являясь координатором разномодальных свойств и способностей, приводит их в связь, необходимую для успешного функционирования человека в данной ситуации, в данных условиях.

Список литературы

1. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – №1. – С.27-33.
2. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1984. – С.51-68.
3. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки: сб. научн. ст. – М.: ФиС, 1967. – С.3-13.
4. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных

материалов // Очерки психологии труда оператора: сб. научн. ст. – М.: Наука, 1974. – С.5-118.

5. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей различных видов спорта. // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: ФиС, 1969. – С.63-67.

6. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.

7. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С.542-543.

8. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд.психол.наук. – М., 1972. – 18 с.

9. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с.

10. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №4. – С.32.

11. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... докт.психол.наук. – СПб, 2002. – 41 с.

12. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд.психол.наук. – М., 2007. – 27 с.

13. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 38-46.