

*Елена Шаплавская, Ирина Плотка
Даугавпилский Университет, Балтийский институт психологии и
менеджмента, Латвия*

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У РАБОТНИКОВ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

Abstract

Research of hardiness of rescue officers

The research was conducted with the aim to examine the correspondence of components of hardiness and scales of Tolerance Ambiguity Scale and strategies of coping behaviour among the employees of life rescue service. The sample consisted of 96 participants from life rescue service, aged from 25 till 45. 53 participants were Russians, 43 – Estonians. Working experience – from 5 till 15 years. The research was conducted in Tallinn, on the base of Life Rescue Service. Research methods were The Hardiness Test by S. Maddi (The Personal Views Survey III – R, 2001 – 2003), The Tolerance Ambiguity Scale (TAS) by S. Badner, adapted by G. A. Soldatova (2003), The SACS questionnaire “Strategies to overcome stress situations” (S. Hobfoll, 1994) modified by N.E. Vodopyanova (1998). The results of the research revealed that the participants prefer to apply such behavioral strategies as aggressive actions and avoidance strategy, i.e. for achievement of definite life goals, for defense of own positions, sometime the participants have to use elements of aggressive behavior. The aggressive style of behaviour may be a reaction to frustration, inability to achieve the desirable, reaction to offence, and to pain, both physical and psychic. Avoidance strategies are characterized by avoidance of the contact with the real world, a departure from solving problems. It was found that participants are inclined to novelty, the perception of unfamiliar situations as desirable. It means the preference in the choice of the future which creates a certain potential and perspectives for personal development. And the choice of the past means the avoidance of awareness, an attempt to preserve oneself that can not lead to success. The research results may be used to solve the problems of assessment and formation of professional competence of officers whose profession is linked to the risk.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, стратегии преодолевающего поведения, толерантность к неопределенности.

Современный человек живет в условиях быстроменяющегося мира, в котором для успешной деятельности необходимо справляться с возникающими ежедневными трудностями, принимать решения, нести ответственность за свой выбор, быть включенным в поток жизни в настоящий момент. Человеку необходимо принимать решения не только в личной, но также в профессиональной сфере, нести груз ответственности тех задач, которые налагает на него сама профессия. Фактором профилактики риска нарушения работоспособности, а также развития различных соматических и психических заболеваний в условиях стресса является жизнестойкость человека. Высокий уровень жизнестойкости способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и предполагает выбор человеком копинг-стратегий, позволяющих справляться с возникающими в профессиональной и личной жизни сложностями.

С.Мадди, автор теории жизнестойкости, представитель американской школы экзистенциализма, считает, что человек постоянно совершает выбор: «выбор

прошлого» (привычного и знакомого) или «выбор будущего» (нового, неопределенного и непредсказуемого). Если человек часто выбирает прошлое, то это приводит к бессмысленности и бессилию, нигилизму (отрицанию смысла), авантюризму (поиску смысла вне привычной деятельности).

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений человека о себе, мире и отношениях с ним и состоит, по мнению С. Мадди из 3 компонентов: вовлеченности (убежденность в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроля (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятия риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций). Все это отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, является показателем психического здоровья человека. Развитие личностных установок, включаемых С. Мадди в понятие жизнестойкости, может стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превращения препятствий и стрессов в источник роста и развития.

Цель исследования

Проверка связи компонентов жизнестойкости со шкалами толерантности к неопределенности и стратегиями преодолевающего поведения у работников службы спасения. Их деятельность осуществляется в условиях возникновения различных проблемных ситуаций, определяющих высокую сложность, опасность и ответственность выполнения трудовых задач. Способность активно и гибко действовать, быстро принимать решения в неоднозначных ситуациях с непредсказуемым исходом, справляясь при этом со стрессами, чувством неуверенности и тревоги, является особенно важным для человека, работающего в данной сфере и данном случае жизнестойкость может выполнять важную роль в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям.

Выборка

В исследовании принимали участие 96 работников службы спасения в возрасте 25- 45 лет. Из них 53 участника – русские, 43 - эстонцы. Стаж работы от 5 до 15 лет. Исследование проводилось в Таллинне, на базе Службы спасения. Данная профессия предполагает наличие у человека определенных психологических характеристик: способность к разумному риску, смелость, умение принять решение в очень короткие сроки, выносливость к длительным физическим нагрузкам в стрессовой ситуации.

Методы исследования

Тест жизнестойкости С. Мадди (The Personal Views Survey III – R, 2001 – 2003).

Тест жизнестойкости предназначен для диагностики индивидуального уровня способности к успешным действиям в сложных или стрессовых ситуациях и включает в себя три шкалы, соответствующие трём компонентам жизнестойкости в соответствии с теорией С. Мадди: вовлечённость (установка на участие в происходящем), контроль (установка на активное влияние на происходящие события) и принятие риска (установка на принятие неопределённых ситуаций и действие в них) (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Для оценки толерантности к неопределённости использована *методика определения толерантности к неопределённости С. Баднера (TAS (Tolerance Ambiguity Scale)), в адаптации Г.А.Солдатовой (2003)*. Данная методика позволяет оценить общий уровень толерантности к неопределённости, а так же обнаружить основной источник интолерантности к неопределённости по отдельным субшкалам: новизна, сложность или неразрешимость. С. Баднер определяет толерантность к неопределённости с точки зрения отношения и эмоциональной оценки субъектом ситуаций неопределённого характера. Поэтому результаты, представленные данной методикой, свидетельствуют о степени эмоционального принятия неопределённости по параметрам новизны, сложности и неразрешимости.

Шкала новизны – показывает толерантность к новым, незнакомым ситуациям и информации.

Шкала сложности – показывает толерантность к сложной, противоречивой информации.

Шкала неразрешимости – показывает толерантность к проблемам, которые трудно разрешимы, например, из-за того, что недостаточно информации, не очевидны альтернативные решения и т.д.

Для оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения использован опросник *SACS- «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»* (С. Хобфолл, 1994) в модификации Водопьяновой Н. Е. (1998). Данный опросник позволяет оценить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях и отражает степень предпочтения той или иной модели поведения. Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Результаты исследования

Математическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS-17.0 и MS Excel 2003.

В результате проведенного исследования связи жизнестойкости, ее компонентов, толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у спасателей были получены статистически значимые результаты.

Была найдена связь компонента жизнестойкости- контроль и асоциальной стратегией копинг- поведения- агрессивные действия у русских испытуемых. Результаты показали, что с увеличением контроля испытуемые реже используют копинг-стратегию: агрессивные действия. Согласно теории С.Мадди (Maddi, 1998) контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Это объясняет факт влияния выраженности контроля на процесс активной адаптации личности к условиям среды. Результаты исследования согласуются с теоретическим положением С. Мадди о том, что личность с развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает деятельность, свой путь. Такие люди снижают значимость травматических событий и уменьшают психотравмирующий эффект, они более стрессоустойчивы. Ранее исследования Е. Водопьяновой (2005) показали, что стрессоустойчивые личности отличаются высоким уровнем вступления в социальные контакты, поиском социальной поддержки и более низкими показателями агрессивных и асоциальных действий, что подтверждается результатами данного исследования (Водопьянова, 2009).

Факт существования значимой негативной связи с дезадаптивными копинг-стратегиями был подтвержден и в исследованиях Вильямс, Вибе и Смит (1992), Д.А. Лентьева (2006), Е. Шаплавской, И. Плотки (2009).

Среди эстонских испытуемых была найдена связь между вовлеченностью и избеганием. Это свидетельствует о том, что в данной группе с увеличением вовлеченности реже используется пассивная копинг-стратегия (избегание), что соответствует характеристике личности с развитой вовлеченностью в теории С.Мадди (Maddi, 1998). Человек с сильным компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности и принимает на себя безусловные обязательства, ведущие к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.

По результатам исследования среди эстонских испытуемых с низким уровнем вовлеченности преобладают респонденты с высоким уровнем избегания. То есть испытуемые с низким уровнем убеждения в том, что только благодаря своей

активности они находят в мире интересное, менее эффективно перерабатывают травматический опыт, у них возникает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Избегание - мысленное стремление и поведенческое усилие, направленное на избегание проблемы. Данные исследуемые сфокусированы не на решении проблемы, а прилагают усилия для «ухода» от проблемной ситуации. Напротив, эстонские испытуемые с высоким уровнем вовлеченности редко используют пассивную копинг-стратегию (избегание), что подтверждается теорией сохранения ресурсов С. Хобфолла (Hobfoll, 1994), в которой жизнестойкость выступает в качестве личного ресурса преодоления стрессовых ситуаций. Согласно этому утверждению, личности со средним и высоким уровнем жизнестойкости используют конструктивные копинг-стратегии, что подтверждается в данном исследовании.

Ранее в исследовании Флориан, Микулинчер и Таубман (Florian, Victor; Mikulince, Mario; Taubman, Orit 1995) было также показано, что развитая вовлеченность увеличивает вероятность использование копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем.

В целом, связь жизнестойкости с избеганием, как показали результаты исследования, обусловлена вкладом вовлеченности и контроля. Д. А. Леонтьев (2006) объясняет это тем, что вовлеченность и контроль призваны способствовать сохранению активности перед лицом трудностей.

Результаты исследования показали связь между общим показателем жизнестойкости и новизной как в русской, так и эстонской группе участников исследования, которая показывает толерантность к новым, незнакомым ситуациям и информации, пусть даже иногда неблагоприятным. Толерантность к новизне меняется характер отношений между людьми, увеличивает к ним интерес и к миру в целом. При высокой толерантности к новизне личность склонна воспринимать незнакомые ситуации как желательные, при низкой – как источник угрозы и стремится таких ситуаций избегать.

Полученные результаты также подтверждаются проведенным нами в 2009 году исследованием связи жизнестойкости и толерантности к неопределенности среди студентов, обучающихся на медицинском факультете. Было найдено что студенты-медики с высоким уровнем жизнестойкости сознательно из двух ситуаций выбирают новую, неизвестную, рассматривая её как более желательную.

В данной выборке была также найдена связь между компонентом жизнестойкости -вовлеченность и новизной. Вовлеченность представляет собой убежденность человека в том, что непосредственное участие в происходящем даёт

максимальный шанс найти для себя нечто стоящее и интересное. Такой поиск интересного связан с отношением к новым ситуациям в жизни, информации, что подтвердило данное исследование.

Среди эстонских участников исследования были выявлены и другие значимые корреляционные связи: между принятием риска и новизной, между принятием риска и толерантностью к неопределенности. Согласно С.Мадди принятие риска требует уверенности в своей способности справиться с переживаниями, способствует активности человека, несмотря на неопределенность и тревогу. Данная проблема актуальна для работника службы спасения, позволяющая ему самораскрыться и узнать о себе нечто большее и рассматривается им, как способ приобретения опыта, а значит как желаемая. По мнению Баднера, человек толерантный к неопределенности, воспринимает (оценивает) неопределенные ситуации как желаемые и видит в них возможность развития и проявления своих способностей и навыков.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что респонденты данной выборки склонны воспринимать незнакомые ситуации как желательные. Данные результаты также подтверждаются исследованием связи жизнестойкости и переживания ситуации неопределенности и тревоги проведенным Леонтьевым Д. А. и его коллегами. Ими было найдено, что у людей с готовностью действовать в условиях неопределенности исхода, в условиях тревоги и трудностей больше уверенности в том, что всё происходящее полезно, так как приносит опыт (Леонтьев, Осин, 2007).

Выводы

Ведущая роль в преодолении ситуаций неопределенности и выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях служит саморегуляцией психоэмоционального состояния, в процессе которой раскрываются индивидуальные психофизиологические и личностные адаптационные ресурсы человека, обеспечивающие возможность их эффективного преодоления. Механизмы саморегуляции должны быть направлены на формирование у человека моделей адекватного поведения в условиях психоэмоционального напряжения, а также на повышение эффективности деятельности в различных ситуациях.

По полученным результатам исследования испытуемые предпочитают использование таких стратегий поведения как агрессивные действия и стратегия избегания. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Можно предположить, что те испытуемые, которые обнаружили высокий уровень избегания при низком уровне вовлеченности, имеют недостаточно

развитые личностно-средовые копинг-ресурсы и навыки активного разрешения проблем, и соответственно склонны проявлять меньшую самооффективность и субъективную удовлетворенность собственной жизнью, меньшую психологическую живучесть. Это находит подтверждение в исследовании Вильямс, Вибе и Смит (1992), в котором было обнаружено, что жизнестойкость в целом, и ее отдельные компоненты, положительно связаны с адаптивными копинг-механизмами и негативно - с дезадаптивными копинг-стратегиями. Возможно, преобладающий выбор стратегии избегания, объясняется тем, что иногда эта стратегия оценивается как сберегающая ресурсы, позволяющая переждать трудности и тем самым сохранить собственные жизненные ресурсы. Это находит свое подтверждение в исследовании Н. А. Дубинко «Базисные стратегии руководителей» (2007), в котором было обнаружено, что стратегия избегания, переживания сложной ситуации часто используется опытными управленцами, которые выбирают данную стратегию как энергосберегающую.

Агрессивный копинг предполагает вербальную либо физическую агрессию для решения проблемы или выражения чувства. Однако, агрессивное поведение может вызывать ответные реакции избегания или встречной агрессии, затрудняет построение долгосрочных отношений, влечёт обиды и возмущение, отказ от сотрудничества. Но иногда проявление агрессивности необходимо для самосохранения, овладения знаниями, познания мира. Если агрессивные влечения излишне подавляются, то практически любая активность человека в большей или меньшей степени блокируется. Можно предположить, что для достижения определенных жизненных целей, для отстаивания собственных позиций, точки зрения, испытываемым, иногда приходится использовать элементы агрессивного поведения (например, вступая с кем-то в контакт, повышать голос). С другой стороны, агрессивный стиль поведения может быть реакцией на фрустрацию, невозможность достижения желаемого, реакцией на обиду, на боль, как физическую так и психическую. Тогда это проявляется в виде злости, обиды на кого-то за что-то, может забирать много душевных сил человека, как бы обесточивать его изнутри, лишая жизненного тонуса. Согласно фрустрационной теории Д. Долларда, фрустрация всегда приводит к агрессии в какой-либо форме, а агрессия всегда является результатом фрустрации.

Перед человеком всегда стоит выбор, выбор нового будущего или выбор прошлого. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что испытуемые данной выборки склонны к новизне, восприятию незнакомых ситуаций как желательных, это говорит о том, что они в большей степени выбирают будущее. В будущем всегда присутствует неизвестность. Его нельзя предсказать, даже если

человек что-то планирует. Это риск, с которым сопряжено любое действие человека и устранить его достаточно сложно, так как очень сложно предвидеть будущее. С. Мадди считает, что выбирая будущее, человек предпочитает неизвестность и тем самым принимает на себя тревогу, которая своего рода и является эмоциональным аккомпаниментом неустранимой неопределенности будущего. Выбирая же прошлое, возникает другой эмоциональный аккомпанимент: вина за упущенные возможности. Поэтому человек всегда стоит перед выбором: взять на себя вину или взять на себя тревогу (Maddi, 1983).

Выбор прошлого, означает уход от осознания, попытку законсервироваться, что не может привести к успеху. Выбор же будущего, выбор неизвестности и тревоги, сопровождающей эту ориентацию, создает определенный потенциал и перспективу для развития личности.

В целом, полученные результаты могут свидетельствовать о том, что те испытуемые, которые демонстрируют высокий уровень жизнестойкости, как правило, обладают большой терпимостью к неопределенным ситуациям, сохраняют способность продолжать действовать активно в сложной ситуации, идут на риск, приобретая новый опыт. В то же время испытуемые, демонстрирующие низкие показатели жизнестойкости, проявляют чрезмерную тревогу относительно неизвестного, боятся сделать выбор, не всегда могут открыто заявлять о собственной позиции.

Результаты исследования могут быть использованы при решении задач оценки профессиональной пригодности работников службы спасения, или представителей других профессий, связанных с частыми эмоциональными перегрузками и стрессовыми ситуациями. В работе психотерапевта для профилактики риска нарушения работоспособности, развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, а также посттравматических ситуациях в процессе психологической реабилитации.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Эта работа выполнена при содействии Европейского социального фонда в рамках проекта «Поддержка развития докторантуры Даугавпилсского Университета»
Nr. 2009/0140/1DP/1.1.2.1.2/09/1PIA/VIAA/015

Библиография

1. Florian, V., Mikulincer, M., Taubman, O. (1995), *Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping*. Journal of Personality and Social Psychology. – Apr. 68. – 4. – P. 687 – 695.
2. Maddi, S.R. (1983) *Existential Analysis // The encyclopedic dictionary of psychology / R. Harre, R. Lamb (Eds.)*. Oxford: Blackwell, P. 223-224.
3. Maddi, S. (1998) *Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness*. Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, p. 323-335.
4. Williams, P.G., Wiebe, D.J., Smith, T.W. (1992) *Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health*. Journal of Behavioral Medicine. Jun. – Vol. 15. – N 3. – P. 237 – 255.
5. Водопьянова Н. Е. (2009) *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.
6. Дубинко Н.А. (2007) *Базисные стратегии руководителей*, http://pu.by/?page_id=158
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. (2006) *Тест жизнестойкости*.-Москва: Смысл.
8. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. (2007) *Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция в философии, психологии, психотерапии. № 1 (10)*.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. (2006) *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
10. Мадди С. Р. (2005) *Смыслообразование в процессе принятия решений*. Психологический журнал, том 26, № 6, с. 87 – 101.
11. *Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности*. / Под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой, 2003. М.: Изд-во МГУ им. М.В. Ломоносова.
12. Хобфолл С. (1994) *Методика исследования стратегии преодолевающего поведения*, http://www.psychometrica.ru/index.php?hid=50&met_info=86
13. Шаплавска Е., Плотка, И. (2009) *Жизнестойкость студентов-медиков в ситуации неопределенности*, Profesines studijos: teorija ir praktika. Шауляй.