

УДК: 329.453.18

© Н. О. Гончарова, 2020

orcid.org/0000-0002-7747-2589

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.2.239957>

ГОНЧАРОВА Наталія Олексіївна

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ ОСОБИСТОСТІ

У статті акцентується увага на проблемі призначення та проведення психофізіологічної експертизи особистості. Проаналізовано теоретичні підходи до стресостійкості як психологічної категорії та однієї із складових експертного дослідження. Розглянуто рівень стресостійкості особистості. Аналізуються основні методи дослідження рівня стресостійкості та визначення професійної придатності. Схарактеризовано вибірку, етапи дослідження та проаналізовано отримані результати вивчення стресостійкості у юнацькому віці. Обговорюється необхідність психологічного супроводу щодо підвищення рівня стресостійкості особистості.

Ключові слова: *психофізіологічна експертиза, стресостійкість, адаптивність, рівень нервово-психічної напруги, стрес, психофізіологічні можливості, самооцінка стресостійкості.*

Постановка проблеми. В сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я.

Всі люди по-різному реагують на стресові ситуації. Спосіб, завдяки якому наш мозок і тіло пристосовуються до гострого і хронічного стресу, має надзвичайно велике значення для фізичного і психічного здоров'я. Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації молоді коли в істотній мірі визначається індивідуальна значущість життєвих подій, визначеність у професії і формуються стереотипи реагування (Кон, 2006).

Враховуючи динаміку професійної діяльності у сучасному світі та високу «ціну» помилкових дій, наслідком чого є зниження якості професійної діяльності, наявність високого рівня нервово-емоційної напруги, постає питання про підвищення вимог до психофізіологічних якостей людини. Своєчасне і точне визначення рівня психофізіологічних можливостей фахівця дозволяє виключити цілий ряд позаштатних ситуацій на виробництві, в організації. Відповідно до статистики, при своєчасному проведенні психофізіологічної експертизи в повному обсязі, значно підвищується продуктивність праці та її якість.

Тому становлення майбутнього фахівця включає в себе не тільки набуття певних знань та навичок, формування професійно-орієнтованих установок, інтересів, ціннісних орієнтацій та спеціальних навичок, необхідних у подальшій роботі, а й визначення психофізіологічних можливостей людини відносно ефективного виконання конкретного виду діяльності та психологічної придатності (Рева, 2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження такого явища, як стрес, характеризуються недостатньою інтегрованістю, недостатністю узагальнення результатів розробок у різних сферах наукової думки – фізіологічної, медичної, психологічної тощо. Психологічні теорії і моделі стресу пов'язані з іменами Р. Лазаруса (когнітивна теорія стресу), С. Фобаролла (ресурсна модель), Б. Доренвенда (соціально-психологічна теорія стресу). Деякі аспекти емоційних проявів особистості, що так чи інакше пов'язані з виникненням стресів, досліджувалися у працях Л. Аболіна, П. Анохіна, А. Ананьєва, Г. Бреслава, В. Вілюнаса, К. Ізарда, Є. Ільїна, А. Прихожан, Дж. Тейлор.

В психологічній науці існують різні підходи до визначення стресостійкості, однак, незважаючи на велику кількість праць із даної проблематики, немає однозначності в розумінні сутності, структури, чинників стресостійкості.

Стресостійкість як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості (М. Корольчук, В. Крайнюк), що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу, долати чи пристосовуватись до стресових ситуацій, (Б. Варданян, В. Маришук, К. Судаков) має багаторівневу детермінацію. В якості чинників, що її зумовлю-

ють, виділяють: індивідуальну витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (В. Небиліцин), здатність до контролю емоцій та стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (Л. Китаєв-Смик, С. Кравчук, О. Саннікова), індивідуальний життєвий досвід особистості (О. Лактіонов, Т. Титаренко) та значущість події для неї (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов, Ю. Сосновікова), суб'єктивну оцінку особистістю ситуації (Н. Наєнко, Ю. Некрасова, М. Тишкова); суб'єкту активність (В. Татенко); урівноваженість, впевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль (В. Крайнюк) та інші.

Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство (Г. Бевз, С. Березін, Ю. Бохонкова, Я. Гошовський, А. Махнач, Н. Сирота, В. Ялтонський, та ін.) (Рева, 2018).

Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості та їх вплив на розвиток особистості у осіб юнацького віку. Врахування особливостей реагування студентів в стресових ситуаціях особливо важливо при підготовці до важких ситуацій (іспити, змагання), в опануванні нової навчальної діяльності. Дезадаптивна форма поведінки в стресових ситуаціях значно знижує здатність особистості до соціальної адаптації, впливає дезорганізаційно на хід та розвиток навчальної діяльності (Савчин, 2005).

У межах нашого дослідження ми розглядаємо стресостійкість, що формується під впливом розвинених адаптивних ресурсів особистості. Юнаки, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного потенціалу, скоріше за все, більш стресостійкі та мають низький рівень нервово-психічної напруги. Натомість, юнаки, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей, імовірно, характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників (Рева, 2018; Тітова, 2016).

Здатність до розвитку адаптивного потенціалу, що розглядається у контексті саморозвитку та самореалізації, виступає як здатність до передбачення подій зовнішнього та

внутрішнього життя, пов'язаних із вирішенням задач майбутньої діяльності та саморозвитку (Максименко, 2006).

Постановка завдань. *Об'єктом* є дослідження процесу стресостійкості особистості у межах психофізіологічної експертизи. *Предметом* дослідження є особливості формування адаптивного потенціалу особистості. *Метою* дослідження є визначення особливостей стресостійкості особистості під час проведення психофізіологічної експертизи.

Розвиток оптимального адаптивного потенціалу особистості забезпечується такими *завданнями*:

1) стресостійкість розглядається як динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат взаємодії зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості;

2) процес здобування вищої освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку юнаків і дівчат, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, результативність комунікації і взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій та реалізації себе у професійній діяльності;

3) стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, наприклад, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності.

Ці групи завдань тісно пов'язані між собою. У їх вирішенні розкриваються суб'єктивні та об'єктивні фактори, що зумовлюють формування адаптативних здібностей і можливості успішної самореалізації особистості у професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у юнацькому віці використовувалася комплексна методика, яка включала наступні опитувальники: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за О. Г. Маклаковим, С. В. Чермяніним); методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т. Немчин); тест

стресостійкості особистості (за Н. Кіршевим, Н. Рябчиковим) (Моргун, 2012).

Використовуючи методикау діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом) можна дослідити особливості вираженості наступних показників адаптованості студентів: адаптивність та дезадаптивність, прийняття чи не прийняття партнерів по взаємодії, інтернальність, емоційна комфортність чи дискомфортність, домінування у колективі чи слідування точці зору більшості.

Проведення методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за О. Маклаковим, С. Чермянніним) дає можливість визначити особливості параметрів адаптованості студентів, що виражаються у специфіці їх адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності, та загальному рівні адаптованості молоді особистості.

Методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т. Немчин) дозволяє діагностувати психічну напруженість в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування. Тест на самооцінку стресостійкості особистості (за Н. Кіршевим, Н. Рябчиковим) спрямований на виявлення рівня стресостійкості досліджуваних юнаків.

Отримані результати дозволили виявити певні особливості стресостійкості особистості.

1. У результаті емпіричного дослідження визначено, що для 25% досліджуваних студентів властивий високий рівень стресостійкості. Такі респонденти характеризуються вищою вірогідністю нормального функціонування організму й ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища, успішним виконанням навчальних обов'язків в жорстких умовах впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.

Окрім цього, встановлено, що 18% досліджуваних властива середня стресостійкість. Такі особистості характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях. Варто зауважити, що студенти здатні витримувати серйозні зміни, але при помірному рівні регуляції в стресових ситуаціях юнаки не завжди правильно і адекватно поведуться в стресових ситуаціях.

Особистості юнацького віку здатні володіти і стримувати власні емоції, але при надмірному перенавантаженні стресовими ситуаціями можуть траплятися випадки, коли незначні події порушують їхню емоційну рівновагу.

При цьому у 57 % досліджуваних стресостійкість знаходиться на низькому рівні. Такі студенти характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть погіршити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

Отже, аналіз результатів дослідження стресостійкості студентської молоді свідчить про те, що переважна більшість студентів визначається низькими показниками емоційної стійкості, саморегуляції та психологічної готовності до стресу.

2. Встановлено, що для 58 % досліджуваних студентів властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги. Такі респонденти схильні до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Регуляторні та нервово-психічні механізми розвинені не достатньо, загальна витривалість та резистентність організму – знижені. Отже такі студенти характеризується недостатньо розвиненою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення, не стійкі до дії фруструючих факторів.

Окрім цього, встановлено, що 17% досліджуваних властива середня здатність до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. Це проявляється у достатній впевненості у собі та своїх можливостях, емоційній стійкості, витривалості та резистентності. У досліджуваних достатньо розвинені регуляторні та адаптаційні механізми, вони здатні до відновлення енергетичних затрат. Рівень життєвої активності та емоційної витривалості є середнім.

При цьому у 25 % таких досліджуваних нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про їх високу толерантність до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили.

Отже, аналіз результатів дослідження нервово-психічної напруги студентської молоді свідчить про те, що у досліджуваних студентів не достатньо розвиненими є такі якості як врівноваженість, емоційна стійкість, витривалість, самоконтроль та саморегуляція.

3. З'ясовано, що юнакам переважно властива знижена адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі, що виражено у 57% досліджуваних. Вони характеризуються непристосованістю до атмосфери ВНЗ, відчувають труднощі під час навчання і контактів із оточуючими в університеті. Їм складно пристосовуватись до нових умов набуття знань, режиму навчання тощо.

Окрім цього, встановлено, що 28% досліджуваних мають середній рівень адаптованості, а 15% – високий. Таку групу юнаків можна визначити, як досліджуваних із достатнім рівнем адаптації. Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність студентською групою та прийняття нових функцій студента взагалі.

57% юнаків не очікують позитивного ставлення від оточуючих. Відчуваючи невпевненість у собі та соціальну дезорієнтацію у нових для них умовах навчання, такі студенти побоюються встановлювати соціальні контакти, оскільки вважають, що одногрупники не приймуть їх у свою спільноту, не прагнуть з ними взаємодіяти. Позитивне ставлення від оточуючих очікують лише 22% досліджуваних вибірки, які не бояться спілкування з представниками групи і прагнуть його здійснювати.

Також, переважна більшість (61%) досліджуваних не мають вираженого прагнення до домінування у соціальних контактах. Вони як правило займають позицію того, кого ведуть, не переймаючи на себе роль лідера у студентській взаємодії. Це може бути пов'язані з їх невпевненістю у своїх силах та навчальних можливостях і супроводжує процес групової динаміки студентської групи. При цьому досліджувані переважно характеризуються зниженим рівнем адаптаційних здібностей, що виражено у 62% юнаків. Їм складно адаптуватися до нових умов навчання та соціальної організації університету. Вони відчувають труднощі під час необхідності контактувати з одногрупниками чи представниками адміністрації університету, викладачами, робітниками деканату тощо. Високий адаптацій-

ний потенціал виражений у 28% досліджуваних, які легко адаптувалися до соціально-психологічних умов навчання у ВНЗ, мають потенціал для включення у професійну фахову підготовку.

Також, 63% досліджуваних характеризуються низьким рівнем нервово-психічної стійкості до стресів у навчальній діяльності та професійній підготовці. Вони переживають через неможливість виконати певне навчальне завдання, опанувати матеріал, конфлікти у студентській групі. Їх часто відрізняють виражені ознаки стресу, депресивність у поведінці, неспроможність витримувати тривале навантаження під час навчання та схильність відступати під час подолання труднощів у навчальній діяльності та стосунках з одногрупниками. Низький рівень нервово-психічної стійкості юнаків ускладнює їх адаптацію до умов навчання у ВНЗ та знаходження свого місця у студентській групі. Відсутність ознак нервово-психічної нестійкості зафіксована лише у 26% досліджуваних, які спроможні витримувати тривале напруження під час навчання та переборювати труднощі у професійному становленні, контактах з одногрупниками.

Отже, за результатами проведеного дослідження можемо говорити про те, що дійсно, високо розвинений адаптивний потенціал сприяє підвищенню стресостійкості юнацької молоді. Юнаки, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного ресурсу більш стресостійкі та мають низький рівень нервово-психічної напруги. Натомість, юнаки, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників.

Дослідження особистісних детермінант успішності професійної діяльності фахівця традиційно орієнтовані на виявлення особистісних властивостей, професійно важливих якостей, здібностей і умінь, які є притаманними цій професії. При цьому часто йдеться не про особистість фахівця, а про такі особистісні чинники як стресостійкість та нервово-психічна напруга, що детермінують професійну успішність (Савчин, 2005).

Психологічним механізмом професійної придатності особистості виступає рівень стресостійкості, нервово-психічної напруги, адаптивності, який включає складну багаторівневу

структура мотивів, цінностей, особистісних смислів і здібностей, що визначають професійно важливі якості (Рева, 2018; Тітова, 2016).

Отже, у науковій літературі найчастіше виділяють такі професійно-важливі якості, як діяльнісні та поведінкові, індивідуально-психологічні якості, соціально-психологічні та морально-психологічні характеристики. Високий рівень розвитку стресостійкості є одним із найважливіших чинників професійної придатності, який не тільки характеризує певні здібності, але й органічно входить до їх структури, розвиваючись у процесі навчання і практичної діяльності майбутніх фахівців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Отже, стресостійкість розглянуто як динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат взаємодії зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Вона формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях та залежать від розуміння життєвої ситуації, адекватних суджень у її інтерпретації, раціональної оцінки та можливості прогнозування своїх дій, здатності обирати адекватні засоби додання стресу.

Процес здобування вищої освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку юнаків і дівчат, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, результативність комунікації і взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій та професійної діяльності.

Стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, наприклад, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності. Потужний інформаційний потік в процесі навчання студентів збільшує навантаження на когнітивну сферу особистості, що призводить до появи функціональних змін в емоційній, поведінковій та особистісній сферах. Велике внутрішнє напруження може викликати складні

фізіологічні зміни в організмі молодшої людини, а сильна емоційна напруга призводить до появи стресу.

Стрес багато в чому обумовлює поведінку студента. Він показує внутрішнє ставлення студента до певного типу ситуації, а особливо під час екзаменів, тому що студент розуміє, що найближчим часом йому неминуче доведеться скласти той або інший іспит.

Перспективами подальших розвідок може слугувати вивчення особливостей впливу рівня стресостійкості та нервово-психічної напруги на професійну придатність особистості та успішну адаптацію до професійного середовища, що вимагають подальшого вивчення та вдосконалення з урахуванням вікових особливостей розвитку майбутніх фахівців та специфіки їх спрямованості на працю, і на основі цього розробки цілеспрямованої системи психологічного супроводу їх навчання.

Список використаних джерел

- Кон И. С. Психология ранней юности. Москва : Просвещение, 1989. 255 с.
- Максименко С. Д. Генезис существования личности. Київ : КММ, 2006. 240 с.
- Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- Рева М. М. Особливості розвитку життєвої перспективи майбутніх психологів у процесі професійного навчання. *Психологія і особистість*. 2018. № 1(13). С. 106–117.
- Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 350 с.
- Тітова Т. Є. Дослідження смислових аспектів особистісної саморегуляції студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). С. 211–221.

References

- Kon, I. S. (1989). *Psichologija rannej junosti [Psychology of early adolescence]*. Moskva: Prosveshhenie [in Russian].
- Maksimenko, S. D. (2006). *Genezis sushhestvovanija lichnosti [The genesis of the existence of personality]*. Kyiv: KMM [in Russian].
- Morhun, V. F. (2012). *Osnovy psykhologichnoi diahnostryky [Fundamentals of psychological diagnosis]*. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
- Reva, M. M. (2018). *Osoblyvosti rozvytku zhyttievoi perspektyvy maibutnikh psykhologhiv u protsesi profesiinoho navchannia [Features of development of life prospects of future psychologists]*

- in the process of professional training]. *Psykhologhiia i osobystist [Psychology and personality]*, 1(13), 106-117 [in Ukrainian].
- Savchyn, M. V. (2005). *Vikova psykhologhiia [Age psychology]*. Kyiv: Akademydav [in Ukrainian].
- Titova, T. Ye. (2016). Doslidzhennia smyslovykh aspektiv osobystisnoi samorehuliatsii studentiv-psykhologiv [Research of semantic aspects of personal self-regulation of students-psychologists]. *Psykhologhiia i osobystist [Psychology and personality]*, 2(10), 211-221 [in Ukrainian].

N. Goncharova

THE PRECULIARITIES OF CONDUCTING OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL EXPERTISE OF PERSONALITY

The article focuses on the problem of appointment and psychophysiological examination of personality. Theoretical approaches to stress resistance as a psychological category and one of the components of expert research are analyzed.

Stress resistance is considered as a dynamic, integrative property of personality, as a result of interaction with a stressor, which includes the process of self-regulation, cognitive representation, objective characterization of the situation and requirements for personality. It is formed in the process of personality confrontation with stressors that are repeated in different situations and depend on understanding the life situation, adequate judgments in its interpretation, rational assessment and ability to predict their actions, the ability to choose adequate means of coping with stress.

The article considers the level of stress resistance of the individual. The main methods of research of the level of stress resistance and determination of professional suitability are analyzed. The sample, stages of the research are characterized and the obtained results of the study of stress resistance in adolescence are analyzed. The necessity of psychological support to increase the level of personality resilience is discussed.

In the article notes that the stress resistance of students is determined by the presence of stressors in the student environment, such as exam situations, periods of social adaptation, the need for personal self-determination in future professional activities. A powerful flow of information in the learning process of students increases the load on the cognitive sphere of personality, which leads to functional changes in the emotional, behavioral and personal spheres. High internal stress can cause complex physiological changes in a young person's body, and strong emotional stress leads to stress.

Keywords: *psychophysiological examination, stress resistance, adaptability, level of neuropsychological stress, stress, psychophysiological capabilities, self-assessment of stress resistance.*

Надійшла до редакції 1.07.2021 р.