

Станішевська В. І. викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-3324-8988>

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. Результати проведеного аналізу дозволяють зробити висновки про те, що здатність людини до саморегуляції психічних станів суттєво впливає на ефективність та продуктивність професійної діяльності.

Ключові слова: екстремальні умови; психічна стійкість; особистість; саморегуляція; психічні стани; професійна діяльність.

Вступ. В числі актуальних проблем сучасної психології є проблема формування здатності людини до управління власними психічними станами. Під здатністю людини до управління власними психічними станами ми розуміємо одну з її спеціальних здібностей, яка вкрай необхідна для виконання професійних функцій. Це відзначає також С. Д. Максименко: «Регуляція і саморегуляція психічних станів керівника належать до його провідних професійних здібностей і дозволяють йому у самих складних умовах бути зразком для «зараження» і цілеспрямованого наслідування співробітниками» [6, с. 188].

Вплив екстремальних чинників може бути короточасним і довготривалим. У першому випадку актуалізуються програми реагування, які завжди «напоготові» у людини. У другому випадку вимагається адаптаційна перебудова функціональних систем людини, іноді вкрай неприємна для суб'єкта, а іноді навіть несприятлива для її здоров'я. Зазначене підкреслює актуальність і важливість пошуку засобів розвитку здатності фахівців до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах.

Мета дослідження - аналіз впливу екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості.

Теоретичне підґрунтя. Науковці досліджували психічну стійкість як

складну інтегративну властивість особистості; описували вікові особливості її розвитку; обґрунтовували, що завдяки активізації внутрішньої ресурсної бази реалізується здатність особистості до психічної саморегуляції у стресонасичених умовах; розглядали копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на її адаптацію до ризиконебезпечних ситуацій, що породжують стрес (Н.М. Бамбурак, А.Я. Боднар, Є.В. Кузнецова, Н.Г. Макаренко, В.І. Мозговий, О.Н. Полякова, Н.В. Родіна, Ю.О. Тептюк, Т.А. Ткачук та ін.). Більшість психологічних досліджень фокусувалися на дослідженні психічної стійкості у фахівців, професійна діяльність яких відбувалась в екстремальних умовах (В.І. Алещенко, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, О.С. Колесниченко, В.О. Лефтеров, С.М. Миронець, Н.Онищенко, В.І. Осьодло, Є.М. Потапчук, І.І. Приходько, О.Д. Сафін, В.В. Стасюк, О.В. Тімченко, В.А. Шимко, Ю.М. Широбоков та ін.). Вони фокусують свою увагу на визначенні індивідуально-психологічних особливостей, які сприяють формуванню психічної стійкості у професійній діяльності.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати і обговорення. За визначенням В. Д. Небиліцина, екстремальні подразники представляють собою крайні (межові) значення тих елементів ситуації, які створюють

оптимальний фон для діяльності або в усякому разі не викликають відчуття дискомфорту. Однак, оцінка (відчуття) тієї межі, коли ці елементи при їхньому зміщенні до крайніх значень стають «межовими», є суто суб'єктивною, індивідуальною величиною. Залежно від індивідуального типу психологічної реактивності, характеру емоційно-поведінкового реагування різних індивідів один й той самий об'єктивно екстремальний вплив викликає суттєво відмінні реакції [7]. Стрес і, відповідно, необхідність у саморегуляції психічної стійкості може виникати у тих випадках, коли зовнішня ситуація сприймається індивідом як висунення вимоги, що загрожує перевищити здібності і ресурси індивіда. При цьому він повинен очікувати більших відмінностей між витратами на задоволення вимог і наслідками його задоволення або незадоволення.

На думку І. Ф. Аршави стійкість, перш за все, проявляється у здатності системи відновлювати позитивні психічні стани. У своєму дослідженні авторка узагальнює багатозначність уявлень про стійкість, спираючись на різні його визначення: стійкість як відсутність значних змін у часі; стійкість до стресів як здатність повертатися після порушення у початковий стан; стійкість як швидкість повернення у початковий стан після порушення; стійкість коливань; стійкість траєкторії руху; стійкість як межа допустимих збурень [1].

О.М. Грицина вважає, що психічна стійкість – це, цілісна характеристика особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій. Вона виробляється і формується одночасно із розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини, досвіду особистості, набутого у тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки і дії, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості [4]. На його думку, межі психічної стійкості визначаються об'єктивно існуючими чинниками, які, у широкому сенсі, зводяться до двох. По-

перше, - це потенційні можливості людини; по-друге, - об'єктивні вимоги конкретної ситуації. Психічна стійкість визнається нею умовою підтримання максимальної ефективності діяльності.

Досліджуючи психічну стійкість, В. О. Бодров розглядає її як інтегративну властивість людини, яка характеризується ступенем її адаптації до впливу екстремальних чинників зовнішнього (гігієнічні умови, соціальне середовище тощо) і внутрішнього (особистісного) середовища і діяльності; визначається рівнем функціональної надійності суб'єкта діяльності і розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів регуляції поточного функціонального стану і поведінки у цих умовах і проявляється в активації функціональних ресурсів (й оперативних резервів) організму і психіки, а також у змінах працездатності і поведінки людини, спрямованих на попередження функціональних розладів, негативних емоційних переживань і порушень ефективності і надійності діяльності [2, с. 98–99].

Психічна стійкість фахівця посідає одне із центральних місць у психологічних дослідженнях, в яких вона розглядається як здатність відповідати вимогам підтримання ефективності діяльності у різних, у т. ч. екстремальних ситуаціях. Сутність психічної стійкості фахівця являє собою специфічну особистісно-професійну орієнтацію, спрямованість на певні цілі, яка полягає у певному характері моральної орієнтації людини та її здібностей. Тобто, психічна стійкість – це відносно константний, але конкретний прояв усіх компонентів психіки, які мають певну спрямованість і виражають гармонійність зв'язку людини із зовнішнім середовищем у конкретних умовах [3].

Таким чином, у психологічному аспекті психічна стійкість презентує гармонійність розвитку інтелектуальних, емоційно-вольових та особистісно-професійних якостей. Ці якості забезпечують успішність як професійних дій, так і поведінкових реакцій в процесі професійної і повсякденної діяльності.

О.В. Тімченко наділяє поняття психічної стійкості характеристикою адекватності психічного стану діяльності фахівця, яка дає йому можливість підтримувати максимальну працездатність у різноманітних, у т. ч. і напружених ситуаціях, досягаючи успіху у межах життєвої стратегії. Мова йде про здатність суб'єкта діяльності успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на його працездатність. На його думку, з одного боку, ця стійкість є достатньо стабільною. З іншого боку, вона передбачає обов'язковість взаємного розвитку і відповідності вимогам діяльності не лише суб'єктно-діяльнісних характеристик, а й індивідуальних, особистісних, найбільш типових та самотутніх, які характеризують особистість як неповторну індивідуальність. Це дає їм можливість стверджувати, що від рівня розвитку психічної стійкості на пряму залежить рівень професіоналізму фахівців [10].

Психічна стійкість, таким чином, може розглядатися як інтегральна характеристика особистості, яка детермінує усі основні процеси: мотиви, можливості формування надситуативної активності, цілепокладання, ухвалення рішень, фрустраційну і стресову пластичність та ін. Психічна стійкість сприяє психічному і особистісному розвитку фахівця, а також забезпеченню і збереженню його психічного здоров'я. Важливість цієї категорії визначає інтерес до тих чинників, які впливають на її розвиток. У роботах О. О. Бодальова і В. В. Століна представлено три таких групи чинників. Об'єктивні чинники як передумови або умови її розвитку містять макросоціальні (економічний і культурний рівні суспільства; системи виховання, властиві суспільству; рівень соціальної захищеності; етнокультурні традиції виховання), мікросоціальні (процеси, що виникають у малих групах - у сім'ї, в освітніх установах тощо) і соматопсихічні чинники. До групи суб'єктивних чинників належать ті, що становлять внутрішню логіку розвитку (саморозвитку), серед них: специфіка потребово-мотиваційної сфери;

особливості свідомості і самосвідомості; поведінковий стиль. Крім того, автори виокремлюють групу проміжних чинників, які засновані на положенні про те, що фахівець є суб'єктом життєдіяльності і соціопредметного середовища. Ця група чинників розкриває характеристики спілкування, специфіку взаємин фахівців [8]. До показників психічної стійкості дослідники відносять упевненість у собі, відповідальність, вміння долати несприятливі обставини, захопленість завданням, організованість, ясність самосвідомості, позитивне ставлення до життя, які віддзеркалюються в ефективності і надійності виконуваної людиною діяльності.

У здатності до розвитку саморегуляції психічної стійкості відображені як вроджені особливості індивіда (типологія нервової системи, інтровертованість - екстравертованість, нейротизм - емоційна врівноваженість та ін.), так і у значно більшій мірі особливості його спеціалізації (навчання, професійна підготовка тощо). Оскільки вроджені особливості практично змінити майже неможливо, то формування здатності до саморегуляції психічної стійкості може бути зведено до програми спеціальної підготовки фахівців.

Збереження фахівцем оптимальних функціональних станів в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення надійності, ефективності і успішності його діяльності. Результати дослідження природи стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримання, особливостей її кореляції із характеристиками професійної діяльності має важливе значення для психологічного забезпечення діяльності фахівця, який виконує свої службові обов'язки під впливом значної кількості екстремальних чинників. «Загальним» для зазначених умов діяльності постає вплив екстремальних чинників, що призводить до виникнення у суб'єкта діяльності стресових станів. Найбільш повною та адекватною сучасному рівню розвитку психології є класифікація екстремальних чинників В. Д. Небиліцина [7]. У ній достатньо повно представлено зовнішні чинники («стресори»), які можна

розглядати як первинні джерела напруження та перенапруження, а також внутрішні особистісні чинники, які опосередковують вплив перших і визначають особливості психічного відображення й оцінки ситуації. Проте, для аналізу екстремальних умов, що визначають необхідність саморегуляції психічної стійкості у діяльності фахівців, доцільно обирати дещо розширену класифікацію екстремальних умов трудової діяльності В. О. Бодрова. На його думку, усі вони можуть розглядатись як можливі джерела стресу [2, с. 39 - 40]: організаційні характеристики, робочі характеристики, індивідуальні характеристики.

«Особливе» для різних за екстремальністю умов діяльності можна розрізнати за характером впливу, за формою або видом, за інтенсивністю або регулярністю впливу, за ступенем небезпеки, за характеристиками наслідків. Тому загальним для особливих, екстремальних й надекстремальних умов діяльності є: вплив екстремальних чинників; виникнення під цим впливом негативних функціональних станів типу динамічного розузгодження (стресів); високі нервово-психічні та енергетичні витрати; включення у діяльність резервних можливостей. Відмінність між ними полягає не у виді екстремальних чинників, що діють, а у періодичності, частоті або тривалості їхньої дії, у кількісних характеристиках їхньої інтенсивності (потужності, сили).

Психологами доведено, що процес розвитку особистості виявляється у збільшенні ролі внутрішніх чинників та удосконаленні саморегуляції. Лише той, хто готовий керувати собою і змінювати зовнішні обставини, хто визнає себе суб'єктом власної життєдіяльності, при наявності відповідних вмінь дійсно демонструє високий рівень розвитку саморегуляції [11]. Тому розвиток здатності до саморегуляції психічних станів, оволодіння прийомами саморегуляції є суттєвими ознаками рівня професійної придатності спеціаліста. Іншими словами, процеси саморегуляції визначають і характеризують рівень професійної

придатності особистості. Від механізмів саморегуляції залежить мобілізація внутрішніх ресурсів організму, його адаптація до умов професійної діяльності, аналіз можливостей особистості і співвіднесення їх із вимогами діяльності, побудова і корекція особистих планів, стратегій поведінки і перспектив розвитку тощо. Професійна придатність суб'єкта діяльності залежить від особливостей розвитку функціональних станів організму і його стійкості до крайніх форм їхніх проявів (стресу, перевтоми, фрустрації тощо), що обумовлює необхідність вивчення психофізіологічних механізмів регуляції цих станів.

Саме тому сьогодні набирає актуальності дослідження проблеми впливу психогенних та емоціогенних чинників професійної діяльності на психічні стани фахівця. Як свідчать результати досліджень, професійні стреси найчастіше виникають:

у престижних і високооплачуваних сферах – тривожність, викликана страхом залишитися без роботи в умовах нестабільності;

у професіоналів в активному віці – стрес «перенапруження», пов'язаний із вимушеною роботою на межі психофізіологічних можливостей в умовах інтенсифікації праці;

в осіб, професійно усталених, досвідчених, але менш мобільних за обставин, що склалися, - стрес «непотрібності» як хронічне переживання недостатньої професійної самореалізації і «соціального невизнання» (неадекватний кваліфікації низький рівень зарплати і майбутніх пенсій);

в осіб із хронічним станом «обманутих очікувань» і підвищеним соціальним негативізмом – «стрес ветеранів» [5; 9].

Висновки. Таким чином, професійна діяльність фахівців супроводжується системою психологічних, емоціогенних чинників, які у випадку несформованості механізмів саморегуляції, психічної стійкості негативно вплинуть на її результати. Результати проведеного аналізу дозволяють зробити висновки про те, що здатність людини до саморегуляції

Питання психології

психічних станів суттєво впливає на ефективність та продуктивність професійної діяльності. Здатність фахівця до саморегуляції психічних станів є важливим показником його психічної придатності до багатьох професій, особливо до тих, які пов'язані із необхідністю виконання професійного обов'язку в особливих та екстремальних умовах, із загрозою для життя та здоров'я як самого фахівця, так і його рідних та

близьких. Невраховання або ігнорування цього чинника призводить до значних збитків соціального і психологічного характеру: професійних невдач, розвитку психосоматичних захворювань, появи міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів, професійних деформацій, плинності кадрів, втрати працівниками інтересу до роботи, необхідності їхньої перекваліфікації.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.02 «Психофізіологія» / І. Ф. Аршава. – К., 2007. – 33 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс / Бодров В.А. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел]. - Київ; Ірпінь: Перун, 2009. - 1728 с.
4. Грицина О.М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. «Психологія діяльності в особливих умовах» / О.М. Грицина. - Хмельницький, НА ДПСУ, 2018. 20 с.
5. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.03 «Психологія праці; інженерна психологія» / О. А. Кириленко. – К., 2007. – 20 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – М. : Рефл-бук; К.: Ваклер, 2004. – 528 с.
7. Небылицын В.Д. Психологические исследования индивидуальных различий / Небылицын В. Д. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
8. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: Педагогика, 1989. – 206 с.
9. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. наук: спец. «Педагогічна та вікова психологія» / Ю.О. Тептюк. К: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. - 210 с.
10. Тімченко О.В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. В. Тімченко. – Х., 1995. – 24 с.
11. Фурс О.Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки: дис. канд. психол. наук: спец. «Психологія діяльності в особливих умовах» / О.Й. Фурс. – Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2021. - 167 с.

References

1. Arshava I.F. (2007) Emocijna stijkist' ljudyny ta i'i' diagnostyka [Emotional stability of a person and his diagnosis]: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja d-ra psyhol. nauk: spec. 19.00.02 «Psyhofiziolozija» / I. F. Arshava. – K. – 33 s. (in Ukrainian)
2. Bodrov V.A. (2000) Informacionnyj stress [Information stress] / Bodrov V.A. – M.: PER SJe. – 352 s. (in Russian)
3. Velykyj tлумачnyj slovnyk suchasnoj' ukrai'ns'koi' movy [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language] / [uklad. i gol. red. V.T. Busel]. - Kyi'v; Irpin': Perun, 2009. - 1728 s. (in Ukrainian)
4. Grycyna O.M. (2018) Rozvytok psyhologichnoi' stijkosti u kerivnykiv organiv ohorony derzhavnogo kordonu Ukrai'ny [Development of psychological stability in the heads of state border guards of Ukraine]: avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk: spec. «Psyhologija dijial'nosti v osoblyvyh umovah» / O.M. Grycyna. - Hmel'nyc'kyj, NA DPSU, 2018. 20 s. (in Ukrainian)
5. Kyrylenko O.A. (2007) Psyhologichni determinanty profesijnogo stresu u predstavnykiv profesii' typu «ljudyна – ljudyна» [Psychological determinants of occupational stress in members of the profession such as "man - man"]: avtoref. dys. kand. psyhol. nauk: spec. 19.00.03 «Psyhologija praci; inzhenerna psyhologija» / O. A. Kyrylenko. – K. – 20 s. (in Ukrainian)
6. Maksymenko S.D. (2004) Zagal'na psyhologija [General Psychology] / S.D. Maksymenko. – M. : Refl-buk; K.: Vakler. – 528 s. (in Ukrainian)

7. Nebylicyn V.D. (1976) Psihofiziologicheskie issledovanija individual'nyh razlichij [Psychophysiological studies of individual differences] / Nebylicyn V. D. – M.: Nauka. – 336 s. (in Russian)
8. Sem'ja v psihologicheskoj konsultacii: Opyt i problemy psihologicheskogo konsul'tirovanija [Family in psychological counseling: Experience and problems of psychological counseling] / pod red. A. A. Bodaleva, V. V. Stolina. – M.: Pedagogika, 1989. – 206 s. (in Russian)
9. Teptjuk Ju.O. (2021) Psihologichni umovy rozvytku stresostijkosti u social'nyh pracivnykiv riznyh vikovyh kategorij [Psychological conditions for the development of stress resistance in social workers of different ages]: dys. kand. psyhol. nauk: spec. «Pedagogichna ta vikova psihologija» / Ju.O. Teptjuk. K: NPU im. M.P. Dragomanova. - 210 s. (in Ukrainian)
10. Timchenko O.V. (1995) Problema psihologichnoi' gotovnosti vijs'kovogo fahivca do ekstrenoi' dii' v stani emocijnogo stresu [The problem of psychological readiness of a military specialist for emergency action in a state of emotional stress]: avtoref. dys kand. psyhol. nauk: spec. 19.00.01 «Zagal'na psihologija, istorija psihologii» / O. V. Timchenko. – H. – 24 s. (in Ukrainian)
11. Furs O.J. (2021) Osoblyvosti rozvytku psyhichnoi' samoreguljacii' majbutnih magistriv vijs'kovogo upravlinnja v procesi i'h praktychnoi' pidgotovky [Features of the development of mental self-regulation of future masters of military management in the process of their practical training]: dys. kand. psyhol. nauk: spec. «Psihologija dijalnosti v osoblyvyh umovah» / O.J. Furs. – Nacional'nyj universytet oborony Ukrai'ny imeni Ivana Chernjahovskogo, Kyi'v. - 167 c. (in Ukrainian)

Summary

Stanishevskaya V. Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychnyna

INFLUENCE OF EXTREME CONDITIONS OF ACTIVITY ON MENTAL PERSISTENCE OF PERSONALITY

The article analyzes the influence of extreme conditions on the mental stability of the individual. In particular, it is noted that the professional activity of specialists is accompanied by a system of psychological and emotional factors, which in case of immaturity of self-regulation mechanisms, mental stability will negatively affect its results.

The mental resilience of a specialist occupies one of the central places in psychological research, in which it is considered as the ability to meet the requirements of maintaining the effectiveness of activities in various, including extreme situations. The essence of the mental stability of the specialist is a specific personal and professional orientation, focus on certain goals, which consists in a certain nature of the moral orientation of man and his abilities. That is, mental resilience is a relatively constant but specific manifestation of all components of the psyche, which have a certain direction and express the harmony of human connection with the environment in specific conditions.

Thus, in the psychological aspect, mental resilience represents the harmony of intellectual, emotional, volitional and personal-professional qualities that ensure the success of professional actions and behavioral reactions in the process of management and life strategy.

The impact of extreme factors can be short-term and long-term. In the first case, response programs are updated, which are always "ready" for a person. The second case requires adaptive reorganization of human functional systems, sometimes extremely unpleasant for the subject, and sometimes even unfavorable for his health. This emphasizes the relevance and importance of finding ways to develop the ability of professionals to self-regulate mental resilience in extreme conditions.

The results of the analysis allow us to conclude that a person's ability to self-regulate mental states significantly affects the efficiency and productivity of professional activities. The ability of a specialist to self-regulate mental states is an important indicator of his mental fitness for many professions, especially those related to the need to perform professional duties in special and extreme conditions, threatening the life and health of both the specialist and his family and friends. Ignoring or ignoring this factor leads to significant losses of social and psychological nature: professional failures, development of psychosomatic diseases, interpersonal and intrapersonal conflicts, professional distortions, staff turnover, loss of interest in work, the need for retraining.

Key words: *extreme conditions; mental stability; personality; self-regulation; mental states; professional activity.*

Received/Поступила: 10.04.22.