

13. Фельдштейн Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : [избранные труды] / Фельдштейн Д. И. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

УДК 159.9

Олійник В.В., к. психол. н., начальник відділу психологічного забезпечення та аналітичної роботи Управління роботи з персоналом Департаменту персоналу Адміністрації Держприкордонслужби України;

Литвинчук М.Ю., старший офіцер відділу психологічного забезпечення та аналітичної роботи Управління роботи з персоналом Департаменту персоналу Адміністрації Держприкордонслужби України

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРИКОРДОННИКІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті проаналізовано підходи до дослідження проблеми психологічної готовності прикордонників до діяльності в екстремальних умовах. Розглядаються різні рівні та умови формування «мобілізаційних» станів прикордонників, підходи до психологічної підготовки особистості. Розглянуто критерії стану готовності до діяльності в особливих умовах.

Ключові слова: психологічна готовність, діяльність в екстремальних умовах, психологічна підготовка, оптимальний психічний стан.

В статье проанализированы подходы к исследованию проблемы психологической готовности пограничников к деятельности в экстремальных условиях. Рассматриваются разные уровни и условия формирования «мобилизационных» состояний пограничников, подходы к психологической подготовке личности. Рассмотрены критерии состояния готовности к деятельности в особых условиях.

Ключевые слова: психологическая готовность, деятельность в экстремальных условиях, психологическая подготовка, оптимальное психическое состояние.

Постановка проблеми. Охорона державного кордону є невід'ємною функцією кожної суверенної держави, а надійне її забезпечення – важливе соціально значуще завдання. Специфіка реалізації цієї функції зумовлена тим, що державний кордон концентрує в собі прояви багатьох видів загроз: військових, економічних, політичних, що зобов'язує суб'єктів правоохоронної діяльності, прикордонників підтримувати їх адекватно рівень національної безпеки, аналізувати і прогнозувати ситуації та приймати виважені рішення щодо діяльності в різних екстремальних умовах. Тому усе більш актуальною стає проблема психологічної готовності прикордонників до ефективного виконання оперативно-службових завдань.

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення стану психологічної готовності прикордонників до діяльності в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Наявність численних стрес-факторів у діяльності прикордонників створює їм значні труднощі, погіршує їхній фізичний стан, викликає виникнення негативних психічних станів.

Інтенсивність негативного впливу стрес-факторів значно знижується, якщо правоохоронці кордону вчасно підготовлені до екстремальних умов не тільки професійно, але і психологічно [1; 10].

Під психологічної підготовкою, як правило, розуміють процес формування, закріплення й активізації готовності особистості (чи групи) до визначеного виду діяльності чи виконання задачі [5; 12], що є однією з умов швидкої адаптації посадових осіб до обстановки, пов'язаної із загрозою для життя, і фактором, що перешкоджає виникненню і розвитку психогенних розладів [3; 15].

Більшість психологів трактують готовність як особливий, оптимальний тимчасовий психічний стан [2; 19; 21]. Так, М.Д. Левітов розрізняє тривалу готовність, що може розглядатись як придатність чи непридатність людини до виконання певної роботи, так і готовність як тимчасовий стан, у якому можуть бути виділені наступні види: підвищеної, звичайної і зниженої готовності [16].

У військовій психології науковці розглядають готовність як активний стан, мобілізованість, що є необхідною для якісного виконання своїх обов'язків і обумовлює границі впливу екстремальних ситуацій [1; 6; 11].

В інженерній психології в центрі уваги знаходиться вивчення готовності до екстремної дії в умовах монотонної роботи (пильність), що розуміється як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, які забезпечують своєчасне і точне реагування на раптову зміну ситуації [18].

Л.С. Нерсисян, В.Н. Пушкін і О.А. Конопкін описали компоненти такої готовності [18]: образ структури дії, який необхідно здійснити у відповідь на появу визначеного сигналу; загальний психофізіологічний стан, що забезпечує швидкість реалізації необхідної програми трудових дій; власне психологічна спрямованість особистості на виконання необхідних дій.

Значну кількість досліджень стану психологічної готовності було проведено у психології спорту, де вона, як правило, розглядається як один з передстартових станів. Так, Л.П. Гримак визначив бойову готовність спортсмена - парашутиста як «сприятливий передстартовий стан підвищеної фізичної працездатності, наявність стенічних емоцій, загострення процесів сприйняття і мислення, збільшення обсягу уваги з доброю зосередженістю» [9, с. 86].

У роботі О.А. Черникової [22] змістом стану бойової готовності (як передстартового стану) є бадьорий настрій, почуття впевненості у своїх силах, в успіху, деяке емоційне збудження, перевага емоцій, що активізують життєдіяльність організму.

А.Д. Ганюшкін визначив бойову готовність як одну з трьох форм передстартових станів (двома іншими є стани передстартової лихоманки і стартової апатії), ознаками якої є: емоційний підйом, легке збудження, упевнене очікування старту, деяке нетерпіння, «робочі» думки [8; 19]. Цей стан розглядався ним як [19]: такий, що має цілісну структуру; відносно стійкий лише у визначений період часу; являє собою єдність переживання і психічної діяльності; залежний від відбиваної об'єктивної ситуації, стану організму і попереднього стану; обумовлений всім психічним складом людини.

Стан психічної готовності А.Д. Ганюшкін охарактеризував впевненістю в силах, прагненням активно і до кінця боротися за досягнення спортивного

результату, здатністю вільно керувати діями, почуттями, думками, усією поведінкою у мінливих умовах і напруженій атмосфері змагання [19]. У цьому, найбільш сприятливому для ведення спортивної боротьби стані, було виділено чотири ступені: повної психічної готовності; такий, що наближається до повної психічної готовності; вираженої неповної психічної готовності; психічної неготовності.

Психологи Ф. Генів і Е. Генова пов'язують стан психічної готовності до змагань переважно з мобілізацією психіки спортсмена та пропонують стан безпосередньої готовності до виконання важкої і відповідальної діяльності чи окремої дії того ж характеру називати мобілізаційною готовністю. «Мобілізаційною» з цілого ряду причин [9]:

- такий стан не виникає спонтанно, а повинен формуватися свідомо і цілеспрямовано, шляхом мобілізації сил для виконання саме даної діяльності чи даної дії;
- людина може привести себе в таку готовність тільки у випадку, якщо вона є підготовленою до майбутньої діяльності; у даному випадку стан мобілізаційної готовності відповідає за структурою наявній підготовленості;
- особливе значення має фактор часу, оскільки сили повинні бути використані в необхідний момент;
- структура мобілізаційної готовності є моделлю для виконання майбутньої діяльності на найвищому рівні.

Цікаво відзначити, що Ф. Генів, на відміну від більшості авторів, що розглядають стан готовності винятково як найбільш оптимальний для виконання будь-якої діяльності, вважає правильним розглядати мобілізаційну готовність у двох формах: як адекватну і неадекватну [9].

Психологічну готовність (неготовність) можна визначити за такими показниками як настроєність, мотивація й установка на виконання діяльності, впевненість чи непевність у своїй підготовленості, ступінь вольового контролю над власними думками, почуттями і діями. Про ступінь готовності також слід судити за такими особливостями поведінки людини: безпомилковість дій чи наявність помилок, що у тій чи іншій мірі впливають на безпеку й успішність діяльності, поведінкові реакції (наприклад, ступінь відхилення координації рухів від норми, наявність чи відсутність розгубленості, метушливості, скутості), тон голосу і зміст мови, специфіка вегетативних реакцій [4].

У стані оптимальної готовності виявляється найкраща продуктивність розумових процесів, домінування бажання здійснювати діяльність і почуття впевненості у своїх можливостях. Людина в такому стані відчуває внутрішній підйом, приплив енергії, бадьорість, здатна орієнтуватися в обстановці, найбільш доцільно застосовувати свої знання й уміння на практиці, здійснювати контроль над своїм психічним станом [4].

Найбільш значущими критеріями стану готовності, що дозволяють найбільшою мірою прогнозувати можливість здійснення успішних дій, на думку В.В. Сисоєва, є наступні [4]: безпомилковість, своєчасність і чіткість дій чи виконання їх з помилками, що не впливають на безпеку і результат діяльності; оптимальні психологічні реакції (контроль над своїми думками, почуттями, поведінкою); оптимальні фізіологічні реакції чи незначні відхилення від

них; певний ступінь впевненості в безпеці виконуваної діяльності, а також у своїй усебічній підготовленості, у своїх силах і можливостях.

Значний внесок у вивчення психологічних проблем готовності до діяльності (особливо в екстремальних умовах) зробили дослідження М.І. Д'яченко, Л.А. Кандиловича, А.Т. Ростунова, В.А. Пономаренка і Г.В. Бляха [11; 12]. В їхніх роботах психологічна готовність також розуміється як активно діючий психічний стан, передумова цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості, ефективності, що допомагає успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, особистісні якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати активність з появою непередбачених перешкод. Її структурними компонентами є [11]: мотиваційний (відповідальність, почуття обов'язку); орієнтаційний (знання про умови діяльності); операційний (володіння способами і прийомами діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу, синтезу, співвідношення, узагальнення тощо); вольовий (самоконтроль, мобілізація); оціночний (самооцінка своєї підготовленості).

Цей стан багато в чому обумовлюється стійкими індивідуально-психологічними особливостями, властивими даній людині, але, проте, воно не являє собою простого переносу й актуалізації якостей в новій ситуації, оскільки на нього великий вплив справляють конкретні умови, в яких здійснюється діяльність.

До числа внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на готовність, потрібно віднести [11]: зміст задач, їх складність, новизну; обстановку діяльності; особливості стимулювання дій і результатів; мотивацію; оцінку імовірності досягнення й особисту підготовленість; попередні нервово - психічні стани і стан здоров'я; особистий досвід мобілізації сил на вирішення важких задач; вміння контролювати і регулювати рівень свого стану готовності.

Для виникнення стану готовності до тяжких видів діяльності необхідно [11]: усвідомлення цілей, вирішення яких приведе до виконання поставленої задачі; осмислення й оцінка умов, в яких будуть протікати наступні дії; визначення на основі досвіду й оцінки предстоящих умов діяльності найбільш вірогідних і оптимальних способів вирішення задач; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, мотиваційних, вольових процесів; оцінка співвідношення свого рівня домагань, реальних можливостей і об'єктивних вимог предстоящей діяльності; актуалізація минулого досвіду, пов'язаного з вирішенням задач і виконанням вимог подібного роду; мобілізація психічних і фізичних сил у зв'язку з поставленою задачею і умовами, в яких її задано.

При виконанні всіх цих вимог стан готовності є звичним, фундаментальною вимогою успішного виконання різнопланової діяльності.

Таким чином, аналіз психологічної літератури показав, що готовність до діяльності в екстремальних умовах може розглядатися як необхідний, з точки зору ефективності виконуваної діяльності, психічний стан. Але психологічна готовність до діяльності, що розуміється як особливий психічний стан, володіє всіма особливостями, відрізняючи цю форму прояву психіки [15], тобто є ситуативним, тимчасовим явищем і вимагає щоразу нового формування в нових умовах.

Однак такий стан не може виникнути в конкретній ситуації «з нічого», «на порожнім місці», необхідна завчасна, цілеспрямована і систематична психологічна підготовка, спрямована на розвиток готовності як стійкої характеристики особистості, рівень розвитку якої позначається на результативності і психофізіологічній «ціні» діяльності. У психологічній літературі її називають по-різному: підготовленістю, загальною, тривалою чи стійкою і т.д. готовністю. Але більшість дослідників є одноставними в тім, що саме вона є основою виникнення в потрібний момент готовності як стану, а отже, необхідною й істотною передумовою успішності будь-якого виду діяльності (у тому числі й в екстремальних умовах).

Наприклад, Я.В. Крушельницька виділяє завчасну психологічну готовність до професійної діяльності (що базується на раніше набутих особистісних якостях, знаннях, уміннях, навичках і мотивах) і, створювану нею в конкретних умовах, ситуативну (приспосовання всіх сил і психологічних можливостей для успішних дій у даний момент) [14].

У дослідженнях з авіаційної і військової психології розглядається загальна психологічна готовність до діяльності (як комплекс необхідних психічних якостей, знань, умінь і навичок), що реалізується в конкретних умовах як психічний стан готовності до дії саме в цій ситуації [5; 6].

Також виділяється завчасна (тривала) готовність і ситуативна (тимчасовий стан готовності). Тривала ґрунтується на раніше набутих знаннях, навичках, уміннях, досвіді, індивідуально-психологічних якостях, а тимчасова являє собою її актуалізацію зі створенням психологічних можливостей для успішних дій у даний момент і виявляється тільки через якийсь час після постановки задачі.

При цьому, на думку авторів, формування обох видів готовності є взаємозалежним [17].

Підструктурами цілісної структури підготовленості є [9]: фізіологічна, що визначається пристосувальними змінами, що настають в організмі спортсмена в результаті тренувань; технічна, що характеризується рівнем розвитку здатностей виконувати відповідні за формою, й інтенсивністю рухові дії; соціальна, обумовлена мотивами, пов'язаними з виконанням діяльності; психологічна, що характеризується пристосувальними змінами, що настають у психіці людини у зв'язку зі специфікою діяльності і пропонованих вимог.

Психологічна підготовленість, у свою чергу, також має структуру, під якою розуміють «якість і ступінь розвитку пізнавальних, емоційних і вольових процесів», необхідних для виконання даного виду діяльності [9].

Стрижневими, на думку Грімака, у цій структурі є пізнавальний компонент, потім впливає емоційний (тому що емоційний стан пов'язаний з посиленням чи ослабленням активності людини), а завершує її вольовий компонент (оскільки вольова діяльність людини пов'язана з метою і якістю виконання дій) [9]. При цьому структура підготовленості є і структурою психічного стану готовності. Співвідносяться ж вони в такий спосіб: підготовленість – потенційні можливості людини, а готовність – ступінь мобілізації [9].

Необхідність високого рівня розвитку всебічної підготовленості (психологічної, спеціальної, фізичної) для успішного виконання діяльності відзнача-

ється й у роботі В.В. Сисоева [4]. А психічний стан готовності, що виникає безпосередньо перед початком діяльності, на думку цього автора, багато в чому детерміновано психологічною складовою цієї підготовленості.

У структурному відношенні психологічна підготовленість складається із взаємозалежних компонентів [4]: знання задачі, факторів, що супроводжують процес її виконання (небезпека, несподіванка, підвищена відповідальність, дефіцит часу й інформації тощо.); уміння оцінювати вплив на психіку людини екстремальних факторів і зміни, що в ній відбуваються; прийоми і способи керування своїми психічними станами і діями при подоланні труднощів; навички, звички, уміння й особистісні якості, необхідні для виконання різних завдань і керування при цьому своїми емоційними станами; націленість на активні дії.

Процес становлення психологічної підготовленості полягає, на думку В.В. Сисоева, в оволодінні професійною майстерністю й у необхідних змінах психіки, покликаних забезпечити результативність майбутньої діяльності [4]. А її зовнішніми і внутрішніми показниками є: безпомилкові, точні, своєчасні дії; стійке прагнення до виконання діяльності; здатність правильно передбачати й оцінювати весь комплекс важких і небезпечних факторів, їх вплив на психіку і зміни, що відбуваються в ній, а також можливості з керування психічними станами [4].

Про підготовленість як можливість прояву стану психічної готовності, як форми настроювання системної реакції особистості на відповідну ситуацію говорив А.А. Понукалін [20]. На його думку, структура усіх видів ситуаційної готовності включає фонові компоненти, що формуються в результаті спеціальної підготовки і розвитку необхідних особистісних якостей та можуть розглядатися як підготовленість. Потім, у певних умовах, відбувається актуалізація цих фонових компонентів (підготовленості), що й являє собою готовність [20].

У роботах М.І. Дьяченка, Л.А. Кандиловича та їхніх співавторів [11] готовність, як стійка характеристика особистості називається тривалою готовністю. На відміну від ситуативного стану готовності, діє вона постійно і, будучи завчасно сформованою, є істотною передумовою успішності діяльності. Позитивними рисами тривалої готовності є відповідність її структури змісту й умовам професійної діяльності, легкості актуалізації та включення у виконання задачі, пластичність, сполучення стійкості й динамічності [11].

Тривала і тимчасова готовність знаходяться в єдності: виникнення готовності як стану залежить від тривалої готовності (є її актуалізацією) і, у свою чергу, визначає її продуктивність у даних конкретних обставинах. При цьому тривала готовність, на відміну від ситуативної, являє собою стійку систему професійно важливих якостей, а також досвід, знання, уміння і навички особистості [11].

Як правило, під професійно важливими розуміють індивідуальні якості людини, високий рівень виразності яких відповідає високому рівню професійної успішності і які також є необхідною умовою ефективного і досить швидкого оволодіння професією, детермінантою процесу адаптації до професійної діяльності [23].

Таким чином, на підставі аналізу літератури можна зробити висновок, що психологічну готовність можна розуміти і як оптимальний психічний стан, і як стійку характеристику особистості.

Отже, психологічна готовність – це націленість і мобілізованість психіки прикордонника на подолання конкретних майбутніх службових труднощів, яка забезпечує результативність і якість виконання завдань з охорони державного кордону адекватно до їх складності, значущості та важливості.

Висновки. Таким чином, вивчення такої проблеми як психологічна готовність прикордонників до діяльності в екстремальних умовах є досить важливою і повинна займати одне з головних місць у роботі психологів Держприкордонслужби України. Екстремальні ситуації вимагають від прикордонників швидких і рішучих дій, які б сприяли вірному прийняттю рішення, не тільки фізичної, а насамперед психологічної готовності до діяльності з охорони державного кордону.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агафонов А. Психологическая подготовка в процессе обучения / А. Агафонов // Вестник противовоздушной обороны. – 1986. – №7. – С. 25–27.
2. Алоторцев В. А. Изучение психической готовности спортсмена к соревнованию / В. А. Алоторцев // Готовность спортсмена к соревнованиям. – Л. : Ин-т физкультуры, 1969. – С. 7–32.
3. Александровский Ю. А. Психогении в экстремальных ситуациях / Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И. – М. : Медицина, 1991. – С. 4–29, 43–59, 88–95.
4. Барабанщиков А. В. Готовность к прыжку с парашутом / Барабанщиков А. В., Белоусов Н. А., Сысоев В. В. – Изд-во ДОСААФ СССР, 1982. – 216 с.
5. Береговой Г. Т. Психологическая подготовка – один из важнейших факторов повышения безопасности космических полетов / Г. Т. Береговой // Психологический журнал. – 1980. – Т. 1. – №1. – С. 104–107.
6. Бойков Н. Психологическая готовность к бою / Н. Бойков // Вестник противовоздушной обороны. – 1980. – №9. – С. 54–57.
7. Ганюшкин А. Д. К вопросу о взаимосвязи структурных компонентов состояния психической готовности гимнастов к соревнованию / А. Д. Ганюшкин // Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. – Л. : Ин-т физкультуры, 1972. – С. 9–15.
8. Генов Ф. Мобилизационная готовность и аутогенная тренировка спортсмена / Ф. Генов, Е. Генова // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 242–251.
9. Гримак Л. П. Психологическая подготовка парашутиста / Гримак Л. П. – М. : Изд-во ДОСААФ, 1971. – 208 с.
10. Дяченко М. И. Преодоление психической напряженности воинов / М. И. Дяченко // Военный вестник. – 1973. – №6. – С. 33–37.
11. Дяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : БГУ, 1976. – 155 с.
12. Дяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 106–112.
13. Завалова Н. Д. Психические состояния человека в особых условиях деятельности / Н. Д. Завалова, В. А. Пономаренко // Психологический журнал. – 1983. – №6. – С. 92–105.

14. Крушельницкая Я. В. Физиология и психология труда / Крушельницкая Я. В. – Киев : УМКВО, 1989. – 90 с.
15. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / Лебедев В. И. – М. : Политиздат, 1989. – 303 с.
16. Левитов Н. Д. К характеристике снижения готовности к работе при нарушении уравновешенности процессов возбуждения и торможения / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1957. – №1. – С. 18–27.
17. Марищук В. Л. Летчик и современная война / В. Л. Марищук, Б. Л. Покровский. – М. : Воениздат, 1976. – 102 с.
18. Нерсесян Л. С. Психологическая структура готовности оператора к экстремному действию / Л. С. Нерсесян, В. Н. Пушкин // Вопросы психологии. – 1969. – №5. – С. 60–68.
19. Нерсесян Л. С. Прогнозирование готовности к экстремному действию в состоянии стресса / Л. С. Нерсесян, А. Б. Хавин // Вопросы психологии. – 1980. – №5. – С. 135–137.
20. Понукалин А. А. Состояние готовности к труду в условиях проблемной ситуации / А. А. Понукалин // Психологические проблемы профессиональной деятельности : сб. ст. – М. : Наука. 1991. – С. 136–144.
21. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / Пуни А. Ц. – Л. : Ин-т физкультуры, 1972. – 31 с.
22. Черникова О. А. Эмоции в спорте / Черникова О. А. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 227 с.
23. Шадрикова В. Д. Психология деятельности и способности человека / Шадрикова В. Д. – М. : Логос, 1996. – 319 с.

УДК 159.9

Осьодло В.І., к. психол. н., доцент, начальник кафедри суспільних наук НУОУ (м. Київ)

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Стрес – це аромат і смак життя й уникнути його може лише той, хто нічого не робить...

Г. Сельє

У статті розглянуто вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості як суб'єкта діяльності на способи побудови поведінкових стратегій подолання стресу в особливих умовах діяльності. Розглянуто особливості вибудовування стратегій поведінки подолання стресу учасниками бойових дій, надано класифікацію стрес-чинників і способів їх подолання особами, що перебували у полоні.

Ключові слова: особистісні якості, стресова ситуація, поведінка подолання, стратегії подолання стресу, бойові дії, полон.

В статье рассмотрено влияние индивидуально-психологических особенностей личности как субъекта деятельности на способы построения поведенческих стратегий преодоления