

УДК 159.923:159.94

Андрусишин Ю.І., аспірант, Національна академія Служби безпеки України

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ ПОВЕДІНКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У запропонованій статті охарактеризовано поведінку особистості в екстремальних умовах та її залежність від реакцій організму на стрес-фактори. Виокремлено особливості впливу останніх на особистість та розкрито поняття емоційно-вольової стійкості. А також визначено основні психологічні особливості її можливого впливу на поведінку особистості фахівця в екстремальних умовах.

Ключові слова: екстремальні умови, стрес-фактори, поведінка, емоційно-вольова стійкість, психічні стани, тривожність, адаптивні можливості.

В предложенной статье охарактеризовано поведение личности в экстремальных условиях и его зависимость от реакций организма на стресс-факторы. Выделены некоторые особенности влияния указанных на личность и раскрыто понятие эмоционально-волевой устойчивости. А также определены основные психологические особенности ее возможного влияния на поведение личности профессионала в экстремальных условиях.

Ключевые слова: экстремальные условия, стресс-факторы, поведение, эмоционально-волевая устойчивость, психические состояния, тревожность, адаптивные возможности.

Постановка проблеми. В мінливих умовах сьогодення особливого значення набуває проблема емоційно-вольової стійкості особистості, оскільки вона досить часто потрапляє в різноманітні складні ситуації, що вимагають швидких дій та адекватної поведінки. Разом з тим коли людина перебуває в екстремальних умовах, у неї може виникати стан психічної напруги, який перешкоджає нормальному функціонуванню. Прагнення особистості до адекватної поведінки актуалізує механізми її емоційно-вольової регуляції. Зазначене зумовлює необхідність вивчення анонсованої проблематики й розгляду особливостей впливу емоційно-вольової стійкості на раціональність такої поведінки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженням актуальних проблем визначення та формування професійних характеристик особистості в умовах впливу екстремальних ситуацій займались В. Андрусюк, В. Вареник, Ф. Думко, В. Євдокімов, Ю. Ірхін, Л. Казміренко, Л. Кітаєв-Смик, Я. Когут, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Маріщук, В. Розов, та ін. [3–5; 7; 9; 10; 14]. Феномен емоційно-вольової стійкості був об'єктом наукових пошуків Н. Бабич, В. Власова, Р. Гасанової, Л. Заварзіної, П. Зільбермана, С. Кручиніна, О. Циганко та ін. Зазначені наукові напрацювання є основою для дослідження емоційно-вольової стійкості – важливої психологічної характеристики представників екстремальних видів професій (рятувальників, пожежних, військовослужбовців, співробітників правоохоронних органів та ін.) та її впливу на поведінку особистості в умовах довготривалої дії стресогенних факторів.

Мета статті – визначення окремих психологічних аспектів впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку особистості в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, діяльність людини, її поведінка обумовлена комплексом пізнавальних, емоційних та вольових процесів,

цілеспрямованістю та певною мотивацією. Зазначені феномени тісно взаємопов'язані та здійснюють певний вплив на успішність діяльності особистості. Як зазначав С. Рубінштейн [15], особистість – це те, чого вона хоче, до чого прагне, тобто її спрямованість, інтереси і потреби; це те, чим вона є, тобто які «стрижневі», стійкі властивості вона має. Діяльність в екстремальних умовах вирізняється з-поміж інших видів діяльності високим рівнем відповідальності, психічної напруги, емоційно-вольової стійкості та вимагає оптимальних, адекватних дій. Ефективно працювати в зазначених умовах здатні психологічно готові до такої діяльності фахівці. Однією з важливих складових цієї готовності є емоційно-вольова стійкість. Наявність останньої дасть змогу долати психічні напруження та регулювати власну поведінку в процесі виконання завдань в екстремальних умовах.

До екстремальних умов діяльності відносять умови, що висувають підвищені вимоги до психічних та фізичних можливостей особистості, яка залучена у процес професійної діяльності [7; 10; 13; 18]. О. Косолапов зазначає, що екстремальні умови є певним сполученням, сукупністю різноманітних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів, що призводять до виникнення негативних психічних станів [8]. Стрес-фактори – це психологічні чинники, що негативно впливають на психіку людини та дезорганізують її поведінку.

Поведінка особистості в екстремальних умовах є реакцією-відповіддю організму на вплив стрес-факторів екстремальної ситуації, що проявляється у різних формах [1, С. 337]. При цьому поведінку та вчинки визначають особливості взаємодії властивостей, якостей та психічних станів, котрі виникають в особистості у конкретній екстремальній ситуації [11, С. 161].

Рациональність поведінки в умовах впливу стрес-факторів напряду залежить від реакцій організму людини на екстремальні умови діяльності, які можуть бути досить різними. Проте для подолання негативних змін, що виникають під дією збудників, найоптимальнішими є адекватні форми реакції. Вони мають спрямовуватись на ліквідацію або мінімізацію впливу екстремальних умов. До того ж адекватна реакція супроводжується підвищенням ролі вольових якостей особистості, посиленням емоційного компоненту, що беруть участь у формуванні реакції-відповіді [18, С. 92–94]. Адекватні форми реакції є передумовою раціональної поведінки особистості в екстремальних умовах. Проте, як зазначає В. Розов, під впливом стресогенних факторів велика вірогідність виникнення неадекватних (дезадаптивних) реакцій, які проявляються в адиктивній, деліквентній, агресивній чи аутоагресивній поведінці [14, С. 152].

Також слід враховувати, що реакції, які виникають при зіткненні зі стрес-факторами, за силою та характером багато в чому залежать від збудника. Серед зазначених стрес-факторів виділяють [8] такі як: новизна обстановки та невизначеність ситуації, які, навіть за відсутності прямої загрози для життя, можуть викликати зміни у вольовій активності, протіканні процесів сприйняття, мислення і пам'яті; обмежений простір, під впливом якого в особистості спостерігається зосередженість на власних суб'єктивних відчуттях, що призводить до неадекватної поведінки та значного зниження результатів діяльності.

В. Крайнюк до вищезгаданих збудників відносить [9, С. 57–58]: підвищені вимоги, що пред'являються до психічних і фізичних можливостей людини; надмірні психічні та фізичні навантаження; обмеження в часі на прийняття і виконання відповідальних рішень; ризик для життя і здоров'я, відповідальність за життя людей і збереження техніки; відсутність можливості діяти стереотипно, за завчасно заготовленим планом.

Однак ще більше, ніж від стрес-фактора, реакція особистості на екстремальні умови залежить від індивідуальних особливостей людини, рівня її емоційно-вольової стійкості, підготовленості її психіки до стресових ситуацій, темпераменту і характеру. Тобто при аналізі впливу фактора напруги на особистість необхідно, поряд з характеристикою стресора, враховувати і психологічні аспекти проблеми – типологічні особливості її нервової системи [12].

Тобто людині для раціональної поведінки під час впливу стрес-факторів мають бути притаманні такі особистісні характеристики як: самовладання, рішучість, наполегливість, урівноваженість, високий рівень стресостійкості, вміння приховувати тривожність, швидко відволікатись від проблем й ефективно діяти у складних умовах, схильність до ризику, здатність приймати оптимально правильні рішення в умовах дефіциту часу та інші емоційно-вольові якості, що є основою емоційно-вольової стійкості. Останню визначаємо як інтегративну характеристику особистості, що обумовлює її здатність корегувати власні психічні стани, рівень тривожності та нервово-психічної напруги і зберігати раціональну поведінку в умовах впливу стрес-факторів екстремальних ситуацій.

Поведінка в екстремальних умовах найчастіше супроводжується виникненням специфічних психічних станів, найтиповішими серед яких є страх, фрустрація, паніка, конфлікт, криза. Останні є не стільки самостійними психоемоційними станами, скільки окремими проявами загального екстремум-стану, індивідуалізованого за змістом і динамікою [5, С. 146]. Одні й ті ж подразники у різних осіб можуть викликати різні психічні стани, а різноманітні подразники в однієї людини призводять до виникнення тотожного стану напруги. Зазначені стани, які можуть існувати як ізольовано, так і в різних сполученнях, переживаються у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги і переляку, остраху й жаху [8]. Внаслідок цього може спостерігатися тимчасова втрата здатності до будь-якої ефективної діяльності у людини, психологічно не готової до екстремальних умов. За наявності у неї сформованої емоційно-вольової стійкості поведінка піддається регуляції та корекції.

Загалом діяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до нервово-психічної стійкості особистості, її емоційно-вольової сфери, бо однією з головних умов раціональної поведінки є здатність протистояти ситуаціям стресу (термін «стрес» вперше вжив у 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє, який дійшов висновку про загальний адаптаційний синдром напруги, що виникає під впливом зовнішньої сили, діє на об'єкт і забезпечує його пристосування до умов середовища [16]), пов'язаним із великими розумовими навантаженнями, необхідністю швидкого вибору й прийняття рішень, реальною небезпекою, можливими помилками, відхиленнями від запланованої програми дій, високою відповідальністю за кінцевий результат діяльності.

Нестійкість до стресу, тобто нездатність особистості витримувати велике та довге напруження без шкоди для якості роботи або власного здоров'я, стає абсолютним протипоказанням для роботи в екстремальних умовах, оскільки може призвести до зниження критичності мислення, координації і точності рухів. Екстремальність породжує тривалі стани підвищеної емоційної напруги, наслідком впливу якої на особистість можуть бути різноманітні прояви психічної, емоційної нестійкості й навіть нервово-психічні розлади. Крім того, небезпека нервово-психічної напруги для індивіда та й колективу загалом приховується у тому, що вона проявляється в гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях [7, С. 27–28]. До чинників, котрі породжують нервово-психічну напругу, відносять різноманітні фактори, серед яких: виконання складного завдання, пов'язаного із високою відповідальністю; робота в умовах, коли людина обмежена в часі, інформації й не може приймати оптимальних рішень та організовувати власні дії; освоєння нових видів діяльності, нестача чи надмірна кількість інформації [7]. Такі фактори можуть зумовлювати негативне емоційне забарвлення поведінки, адже, з одного боку нервово-психічна напруга є необхідною умовою активізації всіх психічних функцій людини, а з іншого – при інтенсивній дії екстремальні фактори можуть негативно впливати на діяльність [9, С. 38–39].

Також при довготривалому стресі може відбуватись зміна значущості мотивів: ті, що спонукали до діяльності, можуть її гальмувати, і навпаки. Крім цього, є вірогідність виникнення неприязні до атрибутів діяльності чи до неї самої. Нарешті нерациональна поведінка людини може бути результатом її намагань активно протистояти зовнішнім впливам діяльності в екстремальних умовах [4, С. 35]. Саме у таких випадках наявність емоційно-вольової стійкості особистості забезпечує її здатність до подолання нервово-психічної та емоційної напруги, а також самостійного виходу із ситуацій стресу.

Негативні зміни у поведінковій, пізнавальній, емоційній сферах під впливом екстремальних подразників відбуваються також через значне підвищення рівня тривожності особистості. Відповідно до концепції Ч. Спілбергера, слід розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості. Так, тривога – це реакція на можливу небезпеку, реальну чи уявну, емоційний стан дифузного безоб'єктивного страху, що характеризується невизначеним відчуттям погрози, на відміну від страху, який являє собою реакцію на цілком певну небезпеку. Тривожність, у свою чергу, – індивідуальна психологічна особливість, підвищена схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й тих, об'єктивні характеристики яких до цього не спонукають [2, С. 309]. Прояви тривожності в різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схильні поводити себе тривожно завжди і скрізь, в інших – тривожність проявляється лише час від часу, залежно від умов.

Загалом поведінка людей з підвищеною тривожністю може характеризуватися такими психологічними особливостями:

- високотривожна особистість емоційно гостріше, ніж низькотривожна, реагує на повідомлення про невдачу;
- високотривожна людина гірше працює у стресових ситуаціях чи в умовах дефіциту часу, відведеного на вирішення завдань;
- страх невдачі, передчуття небезпеки – характерна риса високотривожної людини;
- мотивація досягнення успіхів переважає у низькотривожних людей; така мотивація може відігравати компенсаторну роль у разі побоювання можливої невдачі;
- для високотривожної особистості більшу стимулюючу силу має повідомлення про успіх, низькотривожну, навпаки, – більше стимулюють повідомлення про невдачі;
- підвищений рівень тривожності спонукає особистість до прийняття й оцінки багатьох об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть у собі загрозу.

Крім того вважається, що вчинки у стані тривожності можуть бути психологічно неадекватними. Тривожність є показником ймовірності, що поведінка не буде раціональною, а вчинки – не спрямованими на результат.

За підвищення рівня тривожності в організмі людини виробляються певні гормони, які змінюють режим роботи серця, підвищують тиск, частоту пульсу, послаблюють захисні сили організму, коли стрес-фактори здійснюють найбільш негативний вплив. Емоційно-вольова стійкість покликана активізувати внутрішні резерви організму для зменшення проявів тривожності та їх дезорганізуючої дії на поведінку особистості.

Екстремальні умови порушують також адаптивні можливості особистості щодо швидкого та адекватного пристосування до певних умов діяльності. Адаптивні можливості людини О. Кокун [6] визначає як стійкі резистентні характеристики, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються як у фізіологічному плані, так і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості. Крім того, дослідник наголошує, що найважливішим є психологічний прояв адаптивних можливостей людини, оскільки саме він забезпечує їй можливість засвоєння та виконання діяльності, вибір вірної стратегії поведінки, психічний розвиток особистості [6, С. 12]. Оптимізації адаптивних можливостей людини до стрес-факторів екстремальних ситуацій сприяє розвиток емоційно-вольових якостей, завдяки чому досягається формування стійкості до тривалого напруження, небезпеки та ризику, здатності до оптимальної мобілізації можливостей організму, а також набуття досвіду подолання перешкод в екстремальних умовах.

Нарешті поведінка в екстремальних умовах вимагає від фахівців такого типу мислення, який допоможе їм у процесі професійної діяльності визначити та успішно вирішувати різнопланові проблеми. Тобто нестандартність – творчий компонент, що також є важливою складовою діяльності в екстремальних умовах. Остання передбачає наявність в особистості таких характеристик, як мобільність, упевненість у собі, високий рівень стресостійкості, творчий підхід до вирішення різноманітних проблем. Це зумовлено, насамперед,

тим, що у процесі виконання завдань людина потрапляє у життєві ситуації, які, з одного боку, мають певний вплив на настрій, поведінку, діяльність, а з іншого – вимагають оптимальних дій.

Як відомо, творчість називають діяльністю, результатом якої є створення нових цінностей (матеріальних, духовних). Тому успішна робота фахівця в екстремальних умовах вимагає саме творчих особистостей, які зможуть конструктивно її організувати.

Але творчо підходити до справи може не кожна людина, адже певний рівень розвитку творчих здібностей має будь-яка особистість. Як відомо, творчі здібності знаходяться між загальними та спеціальними здібностями й поєднують їх у процесі професійної діяльності. Здібності розвиваються як на основі задатків, так і залежать від умов професіогенезу особистості (під професіогенезом у психології розуміють процес усебічного гармонійного розвитку особистості професіонала, який охоплює становлення, самореалізацію, самовдосконалення фахівця під впливом психологічних особливостей професійної діяльності [17, С. 83]). Успішність професіогенезу визначається певною системою знань, вмінь та навичок, високим рівнем емоційно-вольової стійкості та умовами, в яких протікає певна діяльність. Скажімо, якщо професійний розвиток фахівця проходить в умовах, які стримують становлення творчої особистості (як, наприклад, матеріальна скрута, непорозуміння з оточуючими, фізичні вади й перебування в лікарні тощо), то тільки власне бажання, емоційно-вольова стійкість зможуть вплинути на реалізацію творчого потенціалу в професійній діяльності. Труднощі гартують тільки вольову особистість, а безвольній завдають нищівної поразки. Таким чином, щоб не втратити, а навпаки, розвинути наявні задатки, не залежно від будь-яких умов, особистість має прагнути здобувати необхідні знання для розвитку загальних, спеціальних, творчих здібностей та формувати власні емоційно-вольові якості.

Разом з тим слід зважити на те, що тільки наявність необхідного обсягу знань дає змогу людині будь-яке явище, процес усвідомити в певній системі взаємозв'язків та взаємозалежностей, знайти нестандартні підходи до його дослідження, реалізувати творчі задуми (бажання створити щось нове, оригінальне, унікальне), що є важливою передумовою ефективною та успішною професійної діяльності.

Загалом творчі здібності можуть розвиватися на будь-якому етапі професіогенезу особистості, у процесі професійної діяльності залежно від рівня розвитку загальних та спеціальних здібностей. Чим вищим буде розвиток зазначених здібностей, тим активніше буде реалізований і творчий потенціал, необхідний для успішної поведінки в екстремальних умовах. Крім того, за наявності дієвих мотивів, емоційно-вольової стійкості, необхідних умов може відбуватися активізація творчих здібностей. Останні мобілізують і стимулюють людину до оптимальної поведінки, у процесі якої реалізується творчий потенціал. Найбільше на поведінку впливають творчі задуми, які діють на свідомість, емоції, волю та впливають навіть на формування певних психічних станів людини (наприклад, стан радості, задоволення, натхнення).

Отже, особистість із високим рівнем розвитку творчих здібностей зможе швидко та об'єктивно оцінити будь-яку складну ситуацію, знайти оптималь-

ний вихід та вирішити проблему. А необхідними основами розвитку творчої особистості є: наявність необхідних знань, розвинені емоційно-вольові якості та актуалізовані мотиви.

Крім того, в осіб із високим рівнем емоційно-вольової стійкості при дії екстремальних факторів спостерігається активізація й мобілізація психічних і фізичних функцій. За наявності розвинених емоційно-вольових якостей в екстремальних умовах люди здатні зберігати самоконтроль, правильно оцінювати ситуацію, діяти чітко і рішуче, відповідно до обставин.

Аналіз викладеного вище матеріалу дав змогу зробити такі **висновки**:

- екстремальні умови діяльності – це такі умови, що висувають підвищені вимоги до психічних та фізичних можливостей особистості та загрожують втратою здоров'я, травмами, розладами, які можуть спричинити патологічні зміни в організмі людини;
- поведінка людини в екстремальних умовах визначається реакціями організму (адекватними, неадекватними), які за силою та характером залежать від збудника та індивідуально-психологічних особливостей особистості, зокрема її емоційно-вольової стійкості – інтегративної характеристики, що обумовлює здатність активізувати, регулювати та корегувати поведінку в екстремальних ситуаціях;
- емоційно-вольова стійкість особистості дає змогу долати негативні психічні стани (страх, фрустрацію, паніку, конфлікт, кризу), нервово-психічну напругу, знижувати рівень тривожності та підвищувати адаптивні можливості особистості, що забезпечує вибір оптимальної лінії поведінки під час впливу стрес-факторів екстремальної ситуації;
- збереження адекватного стану та регуляції поведінки особистості в екстремальних умовах забезпечується емоційно-вольовою стійкістю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Большая психологическая энциклопедия. – М. : Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.
3. Вареник В. В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03 / Вареник Володимир Володимирович. – К., 2001. – 210 с.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса : [монография] / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
5. Когут Я. М. Професійна психологічна підготовка працівників ОВС : [конспект лекцій] / Я. М. Когут. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. – 184 с.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 «Психофізіологія» / О. М. Кокун. – К., 2004. – 31 с.
7. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : [підруч. для студентів внз] / М. С. Корольчук. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

8. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів / О. М. Косолапов // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – Харків : УЦЗУ, 2010. – Вип. 7. – С. 218–227.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
10. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
11. Прикладная юридическая психология : [учеб. пособие для вузов / под ред. проф. А. М. Столяренко]. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 639 с.
12. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Я. Г. Евдокимова, М. В. Москва // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16–26.
13. Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
14. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : [научно-практ. пособие] / В. И. Розов. – К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Учпедгиз, 1946. – 704 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 124 с.
17. Сидоренко В. В. Періодизація професіогенезу вчителя української мови і літератури в просторі післядипломної освіти / В. В. Сидоренко // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2011. – № 2 (9). – С. 82–88.
18. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.

УДК 159.92

Афанасьєва О.А., магістрант соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА РІВНЯ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ У ПРАЦІВНИКІВ ДСНСУ

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму та суїцидальної поведінки особистості. Проведено дослідження ступеня вираженості перфекціонізму та рівня суїцидального ризику, а також особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та суїцидального ризику у працівників ДСНСУ.

Ключові слова: перфекціонізм, суїцидальна поведінка, аутодеструкція, діяльність в екстремальних умовах.

В статье представлен теоретический анализ проблемы перфекционизма и суицидального поведения личности. Проведено исследование степени выраженности перфекционизма и уровня суицидального риска, а также особенности взаимосвязи перфекционизма и суицидального риска у работников ГСЧСУ.