

# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФАКТОРАМ

## FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY TO ADVERSE PROFESSIONAL FACTORS

*С. Н. Толкач*  
*S. N. Tolkach*

*Научно-практический центр гигиены, г. Минск, Республика Беларусь*  
*prof@rspch.by*  
*Scientific practical centre of hygiene, Minsk, Republic of Belarus*

В статье проводится теоретическое осмысление понятия психологическая устойчивость к неблагоприятным профессиональным факторам. Осуществляется попытка обосновать необходимость изучения совокупности биологически и социально обусловленных качеств личности при оценке способности человека противостоять жизненным трудностям. Предлагается к обозрению структурная схема психологической устойчивости как качества личности.

In the article is showed the theoretic comprehension of psychological resistance to negative professional factors. Make an attempt to justify necessity of studying the totality of biologically and socially related personality traits when assessing a person's ability to withstand life's difficulties. The block diagram of psychological stability as qualities of the personality is offered to a review.

*Ключевые слова:* психологическая устойчивость, профессиональные факторы, личность, жизненные трудности, человеческие способности.

*Keywords:* psychological stability, professional factors, person, life's difficulties, human ability.

Современная деятельность человека все более и более совершенствуется технологически. И это справедливо не только для производственных процессов фабрик и заводов. Также технологии все шире внедряются в гуманитарные и социальные сферы деятельности. Например, без компьютера уже трудно представить труд офисного работника, бухгалтера или брокера. Не говоря уже о руководителях. Благодаря технологическому процессу возросли объемы обрабатываемой информации, а, соответственно, и возросли требования к работнику, вовлеченному в трудовой информационный поток. Равно, в ответ на возросшие требования, неизбежно происходит увеличение психоэмоциональной нагрузки, испытываемой работником. Деятельность в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки, сопряжено дефицитом времени, информации, и др. ресурсов, риском утраты здоровья. Подобная ситуация требует от человека развитой психологической устойчивости.

Под психологической устойчивостью можно понимать способность человека противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному воздействию внешних обстоятельств, а также способностью адаптироваться к возникающим условиям. Из определения становится понятным, что психологическая устойчивость это динамическая составляющая личности человека, проявляющаяся в трудных и экстремальных жизненных ситуациях. Психологическая устойчивость является нормой, а не уникальным качеством отдельного индивида.

Некоторые авторы, ссылаясь на работы известных ученых, выделяют три важных аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость, резистентность.

При этом под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру и постоянный уровень настроения.

Под уравновешенностью – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению событий (величине положительных и отрицательных последствий, к которым он может привести).

Под сопротивляемостью – способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора («Развитие психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера у учащихся общеобразовательных учреждений» Назарова Е. Э.).

Психологическая устойчивость человека к неблагоприятным профессиональным факторам, как мы уже упоминали, является неотъемлемой составляющей личности и различаются на индивидуальном уровне лишь границами ситуаций в которых проявляется. Эти границы некоторыми авторами называются «зоной стабильности». Под зоной стабильности понимаются границы, уровень напряженности ситуации, в рамках которой человеческий организм сохраняет способность к саморегуляции, т.е. адаптироваться к ситуации. Немаловажную роль в увеличении границ зоны стабильности играет замотивированность работника на профессиональную деятельность.

Опираясь на эти и иные рассуждения можно считать психологическую устойчивость сложным и многофакторным качеством личности, в котором можно выделить биологически и социально обусловленные составляющие. Психологическая устойчивость человека к неблагоприятным профессиональным факторам является неотъемлемой составляющей профессиональной надежности работника.

Практически любая деятельность требует от человека определенных усилий для достижения конечного результата. Подобное состояние принято называть психоэмоциональным напряжением, когда присутствует значимая цель, соответственно повышается уровень мотивации, также повышается сложность деятельности, равно как и эффективность, но при всем при этом человек справляется с поставленными задачами.

Но когда ситуация переходит в разряд лично значимых, когда повышается степень ответственности, психическое напряжение может переходить в психическую напряженность. Человек испытывает дополнительные трудности, как внутреннего характера (физическая и психологическая усталость, осознание ответственности, потеря уверенности и т. д.), так и внешнего (дополнительный контроль, внешняя обстановка и т. д.). При этом существенно увеличивается отвлекаемость, появляются сложности с воспроизведением информации, снижается скорость реагирования, и в целом снижается эффективность деятельности.

Если создавшиеся условия несут угрозу жизни или престижа, усугубляется дефицит информации или времени, то развивается психоэмоциональный стресс. Деятельность дезорганизуется, эффективность деятельности падает. На организменном уровне снижается резистентность организма, появляются ощущения дискомфорта, нарушается общее состояние человека. Состояние психоэмоциональной напряженности, психоэмоционального стресса, можно отнести к дистрессовым состояниям. При длительном или неоднократно повторяющихся эпизодах вызывающих дистрессовые состояния возможно развитие психосоматических заболеваний.

Психологическая устойчивость позволяет человеку расширить границы уровня психического напряжения при выполнении деятельности в стрессовых условиях (расширение «зоны стабильности»), сохраняя эффективность деятельности на прежнем уровне. Опять же получается, что развитие психологической устойчивости к неблагоприятным факторам производственной деятельности может выступать и профилактическим механизмом развития психосоматических заболеваний. И в данном контексте приобретают значение такие качества личности как открытость новому опыту (обучаемость) позитивное самовосприятие, вера в себя. На этапе профессионального становления становится очевидным развитие выше перечисленных качеств наряду с общепрофессиональными знаниями и опираясь на последние.

В развитии психологической устойчивости очень сложно отдать приоритет развитию биологически обусловленных качеств перед социально обусловленными. Формирование психологической устойчивости к неблагоприятным профессиональным факторам, происходит в процессе обучения деятельности и опирается на функциональные и физические возможности человека. Все они являются неотъемлемой составляющей личности и развиваются совокупно, хоть и в рамках вариативности. Именно поэтому процесс формирования психологической устойчивости опирается на комплексный подход. В одном из своих докладов, Д. И. Сагайдак говорил о том, что «результативное выполнение профессионально важных действий и служебная реализация профессиональных качеств обеспечивается совокупностью врожденных и натренированных психофизиологических, нейропсихологических, социально-личностных показателей».

Первичная реакция на неблагоприятную профессиональную ситуацию обусловлена типом нервной деятельности, её силой и подвижностью – психофизиологические факторы, биологически обусловленные. В тоже время стойкость перед ситуацией и сопротивляемость можно описать как систему убеждений и ценностей человека, его верой в себя и свои силы – социально обусловленными факторами, исходящими из воспитания в семье и школе, взаимодействия со значимым окружением, а также профессионального обучения. В итоге у человека формируется целостная система убеждений, умений и навыков, которая позволяет преодолевать трудности в профессиональной деятельности.

Поэтому важно при поступлении на работу (а еще лучше на этапе выбора профессиональной сферы деятельности) диагностировать уровень выраженности ключевых навыков, в первую очередь биологически обусловленных, с целью прогноза их дальнейшего развития. Для примера, подвижность нервных процессов влияет на общую скорость выполнения деятельности и на скорость реакций и легкость переключения человека с одного вида деятельности на другой. Поэтому человек с подвижным типом нервной системы, в отличие от людей с инертностью нервных процессов, обладает высокой работоспособностью при выполнении видов деятельности, требующих высокой скорости реагирования и/или выполнения нескольких задач одновременно. Подвижность нервных процессов позволяет человеку преодолевать воздействие таких неблагоприятных факторов деятельности, например таких, как дефицит времени, легко и быстро адаптироваться к новым условиям и без труда переключать внимание с выполнения одной задачи на другую, и поэтому человек, обладающий высокой подвижностью нервных процессов, может максимально эффективно выполнять работу в перечисленных для примера условиях.

На сегодняшний день в практику предприятий и организаций внедрено и активно развивается наставничество. Расширяется тематика и увеличивается объем учебных часов внутренних обучающих курсов повышения квалификации, что способствует развитию профессионально значимых качеств работника, а, значит и способствует развитию стойкости и уверенности в своих силах при решении профессиональных задач, т. е. формированию психологической устойчивости. Разумеется, разрабатывать программы профессионального обучения на

местах лучше, в том числе, с учетом социально обусловленных компонентов (мотивационно-волевых, психологических черт).

Важно включать в тематику занятий и бесед практически наработанный опыт, актуальный для данной конкретной организации. Фактически в ходе профессионального обучения происходит расширение «зоны стабильности» за счет обогащения как профессионального опыта, так и общесоциального, основанного на опыте профессионального взаимодействия. Осознание своих возможностей, опирающихся на физические и психофизиологические свойства организма, профессиональные знания, полученные работником в ходе обучения, а также соотнесенные с опытом их применения в учебных и тренинговых ситуациях обеспечивают создание условий для благоприятного профессионального роста человека.

Жизненный опыт (профессиональный, учебный, литературный и т. д.) играет важную составляющую в становлении психологической устойчивости к неблагоприятным факторам. Если выше мы говорили о важности психофизиологических характеристик личности, то подразумевали по этим наличие у человека развитой, биологически обусловленной системы качеств обеспечивающих адекватное реагирование на внешние стимулы. Говоря о жизненном опыте, мы говорим о формировании системы социально обусловленных характеристик, которые развились в ходе жизнедеятельности личности под воздействием внешних стимулов. Получается, что опираясь на свои биологические возможности, в рамках их натренированности, человек в ходе жизнедеятельности развивает другие, социально обусловленные личностные характеристики, обеспечивающие ему адаптационное поведение в различных жизненных ситуациях. Примечателен тот факт, который ученые выявили в ходе экспериментов на крысах. В обычных условиях крысу помещали в емкость заполненную водой, выбраться из которой не представлялось возможным. Через некоторое время крыса переставала бороться и впадала в оцепенение. Однако если крысу вытаскивать из емкости до наступления оцепенения, давать возможность восстановиться и после этого опять поместить в ту же емкость – время, проходящее до оцепенения, существенно увеличивалось. Этот факт позволил ученым сделать вывод, что прошлый опыт, говорящий о положительно разрешившейся ситуации, значительно увеличивает ресурсы по преодолению трудной ситуации.

Вот почему так важно развитие обучения, наставничества в организации. На этом же принципе построена работа и многочисленных тренинговых групп социальной поддержки в психологической практике. Важно понимать, что успешное развитие навыка возможно при соблюдении условия постепенного наращивания сложности решаемых задач, особенно с имитацией воздействия неблагоприятных факторов. Такое решение позволит развить у работника необходимые волевые навыки.

Опираясь на литературные источники можно составить структурную схему психологической устойчивости к неблагоприятным профессиональным факторам (рис. 1). В эту структуру входят биологически и социально обусловленные качества личности, включающие в себя силу, устойчивость и подвижность нервной системы, психологические качества личности, профессиональные умения и навыки личности, мотивационную направленность и наличие значимой цели.



*Рисунок 1 – Структурная схема психологической устойчивости к неблагоприятным профессиональным факторам*

Становится очевидным, что формирование психологической устойчивости к неблагоприятным профессиональным факторам – это многокомпонентный процесс. Куда обязательными составляющими следует отнести:

- осознание своих потребностей, требований коллектива или задач, поставленных руководителями;
- осознание целей поставленных задач, решение которых приведет к удовлетворению, в том числе и собственных потребностей;
- осмысление и оценка условий в которых будет осуществляться выбранная деятельность;
- мобилизация сил и ресурсов согласно условиям и задачам, уверенность в успешном достижении цели.

Формирование психологической устойчивости у работника неразрывно связано с развитием как профессиональных навыков, в ходе профессионального обучения на местах, так и личностных качеств, таких как целеустремленность уверенность в своих силах (самооценка), а также мотивации.

Наличие соразмерной цели и мотивации к ее достижению обеспечивает устойчивую направленность деятельности личности. При воздействии неблагоприятных профессиональных факторов, замотивированность в до-

стижении результата позволит личности выбирать наиболее адекватное возникшей ситуации поведение, приводящее в конечном итоге к успешному разрешению ситуации. Получается, что мотивированность работника на деятельность, опирающаяся на осознание значимости своей деятельности, уверенность в своей профессиональной компетентности, практически расширяет «зону стабильности», о которой мы говорили выше. А это является одним из важных составляющих факторов, обуславливающих психологическую устойчивость к неблагоприятным профессиональным факторам.

Возвращаясь к уже сказанному выше можно говорить о том, что несоответствие психофизиологических характеристик (особенностей восприятия, памяти, внимания, типов высшей нервной деятельности) требованиям профессии, приводит к дополнительным психофизиологическим нагрузкам у такого работника при выполнении профессиональных задач, особенно в условиях воздействия неблагоприятных факторов деятельности. Человек способен приспособиться ко многому, однако с точки зрения биологии, любая адаптация возможна в рамках вариационной изменчивости, когда наступает граница возможностей организма по адаптации, организм или погибает или перемещается в условия более подходящие ему по возможностям. В ситуации с человеком происходит аналогично, он или выбирает другое поле профессиональной деятельности или в его организме наступают изменения, которые ухудшают и без того недостаточные возможности. При условии достаточной замотивированности, человек имеет больше внутренних ресурсов, обеспечивающих ему возможность преодоления неблагоприятных факторов.

Почему при разговоре о психологической устойчивости воздействию неблагоприятных факторов, мы уделяем внимание мотивации? Потому что, мотивация на достижение результата является естественным побудительным фактором обеспечивающим само выполнение деятельности. Развивая систему мотивации работника мы таким образом формируем у работника позитивное отношение к деятельности в том числе. В этом случае гораздо легче сформировать систему личностных убеждений, основанных на оптимистическом взгляде на ситуацию. При таком подходе трудности, вкупе с неблагоприятными факторами, неизменно встречающимися в любой деятельности, воспринимаются как временный, ситуационный компонент, а значит проходящий и не влияющий в целом на общую профессиональную деятельность работника. Высокий уровень профессионального мастерства, удовлетворение от работы и, связанные с этим, положительные эмоции повышают психологическую устойчивость личности и помогают преодолевать неблагоприятные факторы профессиональной деятельности.

Поэтому при выборе профессии и места работы необходимо учитывать не только физиологические (телосложение, тренированность и т. п.) и психофизиологические характеристики (свойства нервных процессов) человека, но также и его психологические особенности. В каждом конкретном случае эффективность профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом определяется соответствием психофизиологических, физиологических и психологических особенностей данного человека особенностям выполняемой деятельности. Ведь следует понимать, что психические процессы человека не только подчиняются общим закономерностям, но еще несут и личностный характер. Вот почему прогноз успешности выполняемой деятельности и удовлетворенности работой осуществляются на основе подробного изучения всех перечисленных факторов. А успешность выполняемой деятельности напрямую зависит от психологической устойчивости личности к воздействию неблагоприятных профессиональных факторов.

В то же время, если человек не обладает необходимым уровнем развитости психологической устойчивости к неблагоприятным факторам в выбранной деятельности, в конечном итоге это может привести к изменениям его физического состояния из-за трудностей связанных с присутствующими в профессии психофизиологическими нагрузками, к преодолению которых у человека просто недостаточно внутренних ресурсов. Наступает дезадаптация, работник профессионально выгорает, что приводит к снижению продуктивности его деятельности, а то и к полному её прекращению. Потери несут две стороны – личность, утратившая здоровье, и организация, неэффективно растратившая финансовые и организационные ресурсы на данного работника в процессе его профессионального становления.

Таким образом, изучая психологическую устойчивость человека к неблагоприятным факторам, оценивая его медико-биологические и психофизиологические характеристики (такие как, свойства высшей нервной деятельности и особенности организации работы полушарий головного мозга, обуславливающие работоспособность, выносливость, функциональную подвижность, эмоциональную уравновешенность и др.), исследуя познавательные характеристики (объем, переключаемость, устойчивость и распределение произвольного внимания, оперативную зрительную память на числа и образы, оперативную слуховую память на словесную информацию), можно с высокой долей вероятности прогнозировать наличие внутренних, биологически обусловленных ресурсов по преодолению неблагоприятных производственных факторов. А развивая в организации систему внутреннего обучения, наставничества направленных на развитие и тренинг имеющихся социально-обусловленных качеств (таких как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, осмотрительность и разумная рискованность в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности) и осознание личностью работника значимых целей деятельности, а также её замотивированность на их достижение, можно создать условия формирования психологической устойчивости работника к трудным профессиональным ситуациям, при наличии у него совокупности биологически и социально обусловленных качеств, важных в данной профессиональной сфере. Что и приведет в конечном итоге к долговременной и успешной профессиональной деятельности, конкретного работника.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Толкач, С. Н. Формирование психологической устойчивости работников ОПЧС как составляющая процесса подготовки специалиста / Теория и практика психологического сопровождения руководящих кадров / сборник статей / Акад. Упр. при Президенте Респ. Беларусь – Минск, 2017 – С. 175–178.
2. Шахновский, Д. В., Толкач, С. Н., Сергеев, В. Н. / Прогнозирование результативности деятельности спасателя в условиях ликвидации чрезвычайных ситуаций / Сборник научных трудов «Проблемы экстремальной и кризисной психологии». – Харьков, 2017. – Вып. 22. – С. 291–299.
3. Сагайдак, Д. И., Сагайдак, С. С. Принципы разработки технологий достоверного прогноза профессионального соответствия кадров МЧС / Сборник материалов международной научно-практической конференции (Минск 27 сентября 2018 г.). – Минск: УГЗ, 2018. – С. 43.
4. Новосельская, И. Б. Психологическое сопровождение работников экстремального труда. Методические рекомендации. Москва: 2002 г., – 67 стр.
5. Сагайдак, Д. И., Годунов, В. Н., Фролов, Г. И., Богданович, С. С., Новикова, А. А. Информационные технологии в психофизиологическом прогнозе обучаемости и профессиональной эффективности // Высшая школа. – 1998. – № 3–4.
6. Сагайдак, Д. И., Тетеркина, Т. И., Фролов, Г. И., Новикова, А. А., Богданович, С. С. Содержательный анализ профессионально значимых характеристик // Высшая школа. – 1999. – № 2.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРУПНОГО ГОРОДА PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS IN LARGE CITY

**Е. В. Толстая**  
**E. Tolstaya**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,  
г. Минск, Республика Беларусь  
eltol@mail.ru  
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Психологическая адаптация студентов, получающих образование в г. Минске оценивалась с помощью психологического тестирования. Показано, что хотя лишь у 13,3 % обследованных выявлен высокий уровень стресса, у 28,4 % обследованных имела место психическая дезадаптация с проявлением депрессии и у 34,5 % в виде тревожных расстройств. Проявления психологической дезадаптации связаны с такой характеристикой личности, как высокая личностная тревожность.

Psychological adaptation of students from Minsk city has been investigated by psychological testing. Though high level of psychological stress was noticed in 13,3 % of students, 28,4 % had signs of depression and 34,5 % had signs of anxious disorders. Psychological distress connected with high levels of trait anxiety.

*Ключевые слова:* психологическая адаптация и дезадаптация, студенты, депрессия, тревожность.

*Keywords:* psychological adaptation and disadaptation, students, depression, anxiety.

Любая адаптация организма к воздействию окружающей среды включает в себя психологическую адаптацию. Окружающая же среда помимо химических, физических и биологических факторов включает в себя и социальные факторы, в том числе социальные взаимодействия. Психологическая адаптация зависит как от особенностей индивидуума, так и от окружающей человека среды. На него оказывают влияние пол, возраст, профессиональная принадлежность, загрязнение окружающей среды физическими и химическими факторами, визуальная среда, социальные взаимодействия.

Студенты, которые живут и получают образование в г. Минске, подвержены влиянию всех факторов (как положительных, так и отрицательных факторов) крупного города. Отрицательные факторы – это и шум, и электромагнитное загрязнение, и световое загрязнение (ночная иллюминация), и неблагоприятная визуальная среда, и химическое загрязнение воздуха, и нарушение природных биоритмов.

На студента, как и на любого другого человека, воздействует социальное микроокружение (семья, друзья и сокурсники и т. д.). Социальная адаптация проявляется в процессе взаимодействия в профессиональной сфере (в учебе), в семейных и неформальных отношениях [1]. Во время учебы студенты подвержены выраженным интеллектуальным и психо-эмоциональным нагрузкам на фоне гиподинамии [2]. Это ведет к развитию психо-эмоционального стресса и может привести к психической дезадаптации.