

СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

Дана стаття присвячена актуальній темі стійкості особистості у критичних ситуаціях. У ній приводиться загальна характеристика стійкості особистості та критичних ситуацій.

Ключові слова: стійкість особистості; критична ситуація; стрес; стресостійкість.

А.О. Шейко

УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

Данная статья посвящена актуальной теме психологической устойчивости личности. В ней приводится общая характеристика устойчивости личности и критических ситуаций.

Ключевые слова: устойчивость личности; критическая ситуация; стресс; стрессоустойчивость.

A.O. Shejko

STABILITY OF THE PERSON IN THE CRITICAL SITUATIONS

This article is devoted the actual topic of stability and critical situations. In it provide the general characteristic of stability and critical situations.

Key words: stability of the person; critical situations; stress; stresses immunity.

Критичні ситуації – це ті ситуації, що призводять до кризи. В якості прикладу критичних ситуацій можуть виступати смерть близької людини, розрив емоційних зв'язків, внутрішній конфлікт, зміна соціального статусу, погіршення матеріального становища, тяжке захворювання, відділення від батьків, друзів, шлюб, вагітність та інше. Можна виділити два типи критичних ситуацій:

1. Ситуація, що може призвести до серйозних ускладнень у реалізації життєвого замислу. Але вона не є тупиковою, бо є можливість повернення до звичайного перебігу життя.

2. Ситуація, що робить реалізацію життєвого замислу неможливою. Ця ситуація і є власно кризою. Вона призводить до побудови нових цінностей, нової Я-концепції.

Можлива типологія критичних ситуацій:

1. Окреме життєдіяльне відношення характеризується діяльним типом активності. Основою цього виступає внутрішня необхідність реалізації мотиву. За

нормальних умов особистість буде відчувати труднощі. Типом критичної ситуації при цьому буде фрустрація.

2. Внутрішній світ характеризується свідомим типом активності. Основою цього виступає внутрішня необхідність у внутрішній узгодженості. За нормальних умов особистість відчуває складність, а типом критичної ситуації у цьому випадку буде конфлікт.

3. Життя як ціле характеризується вольовим типом активності. Основою є внутрішня необхідність у реалізації життєвого замислу. За нормальних умов особистість відчуває труднощі і складність, а типом критичної ситуації буде криза.

Криза – це стан людини, коли блокується його цілеспрямована життєдіяльність, явища, що загрожують задоволенню потреб, проблема, від якої не можливо втекти а бо вирішити швидко чи звичайним способом.

Треба зазначити, що критичні ситуації це динамічне явище, а не застигле(реакції, що виникли внаслідок фрустрації можуть конфліктувати із моральними установками особистості) [1; 2].

Також до кризи можна віднести й стрес. До стресу першочергово підходили зі сторони фізіології і лише завдячуючи Г. Сельє до нього стали підходити як до фізіологічного синдрому, що є неспецифічною реакцією організму на направлені на нього вимоги. Знайдений зв'язок стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально – психологічні) та супротив цьому навантаженню. Але при всьому цьому не варто забувати про, що між фізіологічним та психологічним стресом є важлива різниця в їх формуванні. Так фізіологічний стрес виникає при безпосередньому фізичному впливі, емоційний ж стрес опосередкований складними психологічними процесами під впливом психологічних стресорів чи стресогенною ситуацією в цілому. Вказані вище процеси забезпечують оцінку та порівняння стимулу з попереднім досвідом. Коли під час такої переробки виникає відчуття загрози, то стимул перетворюється у стресор. Частою причиною цього є невідповідність між потреб суб'єкта та вимогами оточуючої середовища, а також ресурсами суб'єкта (психічними та

фізичними), які необхідні для задоволення потреб. Стресори, значимі для виникнення емоційного стресу бувають: фізичні, психічні, а також ситуації, в яких відчуття загрози, пов'язане з прогнозуванням стресогенних ситуацій. Одні й ті ж самі стресори по різному впливають на різних людей.

Індивідуальна схильність до стресу зменшується, коли річ йде про екстремальні, надзвичайні ситуації, якісь катастрофи, війни, але навіть в цих випадках посттравматичний стрес виникає не в усіх постраждалих. Але при цьому якісь повсякденні події можуть привести до розладу здоров'я та розвитку емоційного стресу. Як приклад можна привести наступні бітові ситуації: втрата близьких, відносин, що мають значення, хвороби, конфлікти, ситуації з великою напругою.

На формування стресу впливає те, як проходила соціалізація у дитячому віці. Так як в цей час формується індивідуальна значимість життєвих подій та стереотипи реагування на них.

На вірогідність виникнення через стрес невротичних розладів впливає співвідношення стресорів, які мали вплив над людиною в дитинстві та дорослості. У дорослих, з спостережуваними розладами, у дитинстві були присутні стресові ситуації, викликані негативною поведінкою матері чи батька. Важливим є те, що особливості взаємовідносин з матір'ю не могли компенсувати стресогенні дії батька. Описані вище стресори можуть приводити до клінічних розладів не тільки у дитинстві, але й у зрілості. Що в свою чергу приводить до відчуття небезпеки і формуванню неадекватних типів поведінки, що в свою чергу заважає ефективному подоланню.

Вірогідність стресу збільшується через індивідуально значимих життєвих подій. Однією з самих значимих причин виникнення стресу є фрустрація. При підвищенні фрустраційної напруженості вірогідність появи психічного стресу залежить від стресостійких якостей особистості. Такі риси особистості об'єднуються у таке поняття як «почуття когерентності», яке підвищує можливість протистояння стресогенним факторам. У даній ситуації важлива

інтегрована поведінка. Чим вища інтеграція поведінки, тим легше подолання стресогенних ситуацій.

Психічний стрес обумовлює наступні явища: гострі стресові реакції, пост-травматичний стресовий розлад, адаптаційні реакції, неврози, особистісні декомпенсації [3].

Стресостійкість – це необхідна властивість, яка дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я. Особливо вона актуальна у нашому суспільстві, яке переходить у інформаційне, відзначається ростом науково – технічного прогресу. Актуальним у вивченні стресостійкості є вивчення індивідуально – психологічних факторів, які впливають на успішність адаптації у суспільстві. Якості синоніму до стресостійкості називається емоційна стійкість [3].

Емоційна стійкість відповідає за зменшення негативного впливу сильних емоційних переживань, попередження стресу, активацію готовності до дій в критичних ситуаціях.

Існують такі підходи до розуміння емоційної стійкості у вітчизняної психології:

1. Зведення емоційної стійкості до воли. Емоційна стійкість у цьому підході пояснюється як здібність управляти виникаючими емоціями під час діяльності.

2. Розуміння емоційної стійкості як інтегруючої властивості особистості. Включає в себе взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних аспектів психічної діяльності, яка забезпечує найкраще досягнення цілі в критичній емоційній обстановці.

3. Трактування емоційної стійкості як властивості темпераменту. У цьому підході підкреслюється роль емоційного збудження у критичних умовах діяльності

4. Описування емоційної стійкості через її окремі характеристики. Для цього підходу важливі в першу чергу якості та властивості емоційного процесу у критичній ситуації.

Емоційними детермінантами, що впливають на емоційну стійкість є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення діяльності та її результатів,

емоції та почуття, які відчуваються у даній ситуації, емоційний досвід людини. Емоційна стійкість як властивість особистості складається з наступних компонентів: мотиваційного, емоційного досвіду особистості, вольового компоненту, інтелектуального компоненту.

Список літератури

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 106-112.
3. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 339-344.