

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

*Сергієнко Н.П., кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків*

У процесі цілеспрямованої діяльності, людина набуває специфічних властивостей та якостей самоактуалізації, самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, які визначають її особистісну стійкість у подоланні труднощів.

Питання психологічної стійкості особистості відіграють велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я.

У сучасному світі з його підвищеним темпом життя, очікуваннями щодо кожного з нас, більш динамічними змінами важливою характеристикою людини стає її здатність до адекватного реагування на критичні ситуації, в які вона потрапляє у повсякденному житті, зі збереженням працездатності, тобто психологічна стійкість.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зарубіжні автори схильні використовувати термін стресостійкість (Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс), у вітчизняній психології використовують терміни емоційна, психічна та психологічна стійкість особистості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, В. Бодров, В. М'ясников та ін.).

У боротьбі з кризами та стресами нам допомагає психічна властивість особистості, а саме – стресостійкість. Вона є необхідною властивістю, яка

дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я. Стійкість до стресу є важливим фактором забезпечення ефективності та успішності виконання поставлених завдань військовослужбовцями.

Вивченню стресостійкості приділяли увагу Б.Х. Варданян, Л.І. Наєнко, Н.І. Конанчук, О.В. Тімченко, П.Б. Зільберман та інші.

Проблема психологічної стійкості військовослужбовців до стресу є професійно значущою характеристикою, – від неї залежить ефективність діяльності військовослужбовця. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців.

Дослідження проводилося на базі Московського районного відділення м. Харкова ГУ МНС України в Харківській області. У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які перебували в зоні АТО – 19 осіб, та військовослужбовці, які не перебували в зоні АТО – 22 особи.

Психологічна стійкість - це динаміка стійких станів особистості як системи, при яких вона здатна з певною ймовірністю ідентифікувати і блокувати зовнішні і внутрішні негативні дії.

Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливого тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей та здібностей. Наскільки вона виражена - залежить від безлічі факторів.

Критична ситуація – це ситуація неможливості. Тобто це така ситуація, у якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

Критична життєва ситуація - це життєві обставини, які емоційно переживаються і у сприйманні людини становлять складну психологічну проблему, яка потребує свого розв'язання або подолання.

Говорячи про критичні життєві ситуації, треба пам'ятати, що мова не йде про ті життєві обставини, які є звичними і періодично повторюються, у яких ми застосовуємо звичні способи їхнього подолання. Йдеться про ситуації, які для свого подолання вимагають від людини пошуку нового для неї способу подолання, використання для вирішення такої ситуації незвичних психологічних ресурсів.

В.Ф. Василюк зазначає, що способом подолання критичної ситуації є переживання – така діяльність, яка за своїм психологічним змістом і призначенням спрямована на саме життя, на забезпечення психологічної можливості його реалізації. Він визначає її як особливу діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між буттям та свідомістю, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя.

Бойова діяльність висуває різнобічні і високі вимоги щодо підготовленості військовослужбовця до дій у ризиконебезпечних ситуаціях. Успішність цієї діяльності проявляється в кінцевому результаті виконання поставлених завдань, що формує професійну надійність військовослужбовця. Говорячи про професійну надійність військовослужбовця, серйозну увагу слід звернути на особистісно-індивідуальні психологічні особливості суб'єкта діяльності й, у першу чергу, – на рівень його нервово-психічної стійкості.

Також слід звернути увагу на те, що включення людей у складну, а часом і суперечливу систему відносин багато в чому залежить від їхнього уміння правильно сприймати й оцінювати не тільки самого себе, але і якості інших людей, людські взаємини, давати їм адекватні, принципові оцінки. Але не менш актуальною є оцінка самого себе у особистостей, які вже ввійшли в соціальне життя і мають професійний досвід. На цих етапах дуже актуальною виступає проблема депресії.

Стійкість до стресу є важливим фактором забезпечення ефективності та успішності виконання поставлених завдань військовослужбовцями. Тому дослідження природи стійкості до стресу, механізмів її розвитку і прояву, залежності від особливостей діяльності дозволяє зрозуміти сутність цього феномена та обґрунтувати шляхи і методи його оцінки, формування і підтримки.

Проблема психологічної стійкості військовослужбовців до стресу є професійно значущою характеристикою, – від неї залежить ефективність діяльності військовослужбовця. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців.

Для вивчення особливостей психологічної стійкості військовослужбовців під час подолання критичних ситуацій використовувались методики: методика «Визначення нервово-психічної стійкості» «Прогноз», методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса, та Page, методика депресивних станів В. ЗУНГА (адаптація Т. І. Балашової) та методика діагностики психічних станів Куликов Л.В.

Після проведенні нашого дослідження були отримані такі результати:

– у групі військовослужбовців, які не перебували в зоні АТО спостерігається середній рівень нервово-психічної стійкості, високий рівень опірності стресу, легкий депресивний стан. Найбільш спостерігається у цих досліджуваних висока активність, стенична реакція на виникаючі труднощі. У досліджуваних даної групи спостерігається задоволеність життям в цілому, її ходом, самореалізацією, тим, як йде життя.

– у групі військовослужбовців, які перебували в зоні АТО спостерігається середній рівень нервово-психічної стійкості та опірності стресу. Даним респондентам притаманний субдепресивний стан та переважання інтенсивного прагнення здійснити необхідне, в більш повній мірі діяти, вести себе бажаним чином. У досліджуваних спостерігається відчуття занепокоєння в широкому колі життєвих ситуацій

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав яскраво виражені розбіжності між двома групами досліджуваних, що свідчить про, що перебування у зоні АТО впливає на домінуючі стани військовослужбовців і це призводить до того, що у військовослужбовців які перебували в зоні АТО проявляється знижений, сумний настрій, смуток, переважає негативний емоційний фон та проявляється песимістична позиція, невіра в можливість успішного подолання перешкод.

Таким чином, теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми вивчення психологічної стійкості особистості та подання критичних ситуацій дозволив зробити висновки, що психологічна стійкість – це динаміка стійких станів особистості як системи, при яких вона здатна з певною ймовірністю ідентифікувати і блокувати зовнішні і внутрішні негативні дії.

Отримані дані свідчать про те, що у групі військовослужбовців які перебували в зоні АТО, більш ніж у військовослужбовців які не перебували в зоні АТО спостерігається пасивне ставлення до життєвої ситуації, в оцінці багатьох життєвих ситуацій переважає песимістична позиція, невіра в можливість успішного подолання перешкод. Також більше проявляється знижений, сумний настрій, смуток, переважає негативний емоційний фон.

Ми можемо стверджувати, що перебування у зоні АТО впливає на домінуючі стани військовослужбовців і це призводить до того, що у військовослужбовців які перебували в зоні АТО проявляється песимістична позиція, невіра в можливість успішного подолання перешкод, їм важко адаптуються в навколишньому середовищі в умовах які впливають на їх психічний стан, а саме в умовах підвищеного ризику. У цих людей спостерігається низька самооцінка. Ці люди погано переносять важкі стресові навантаження. Свою енергію і ресурси вони витрачають на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають в процесі стресу. Тому будь-яка їхня діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективнішою.